সানন্দা

৩০ ডিসেম্বর ২০১৩



ফ্যাশনে রঙিন গয়না

মাটন ও চিকেনের রেসিপি

ডায়াবিটিস ও ডিপ্রেশন

আন্তরিক অন্দরসাজ

শীতে চুলের পরিচর্যা

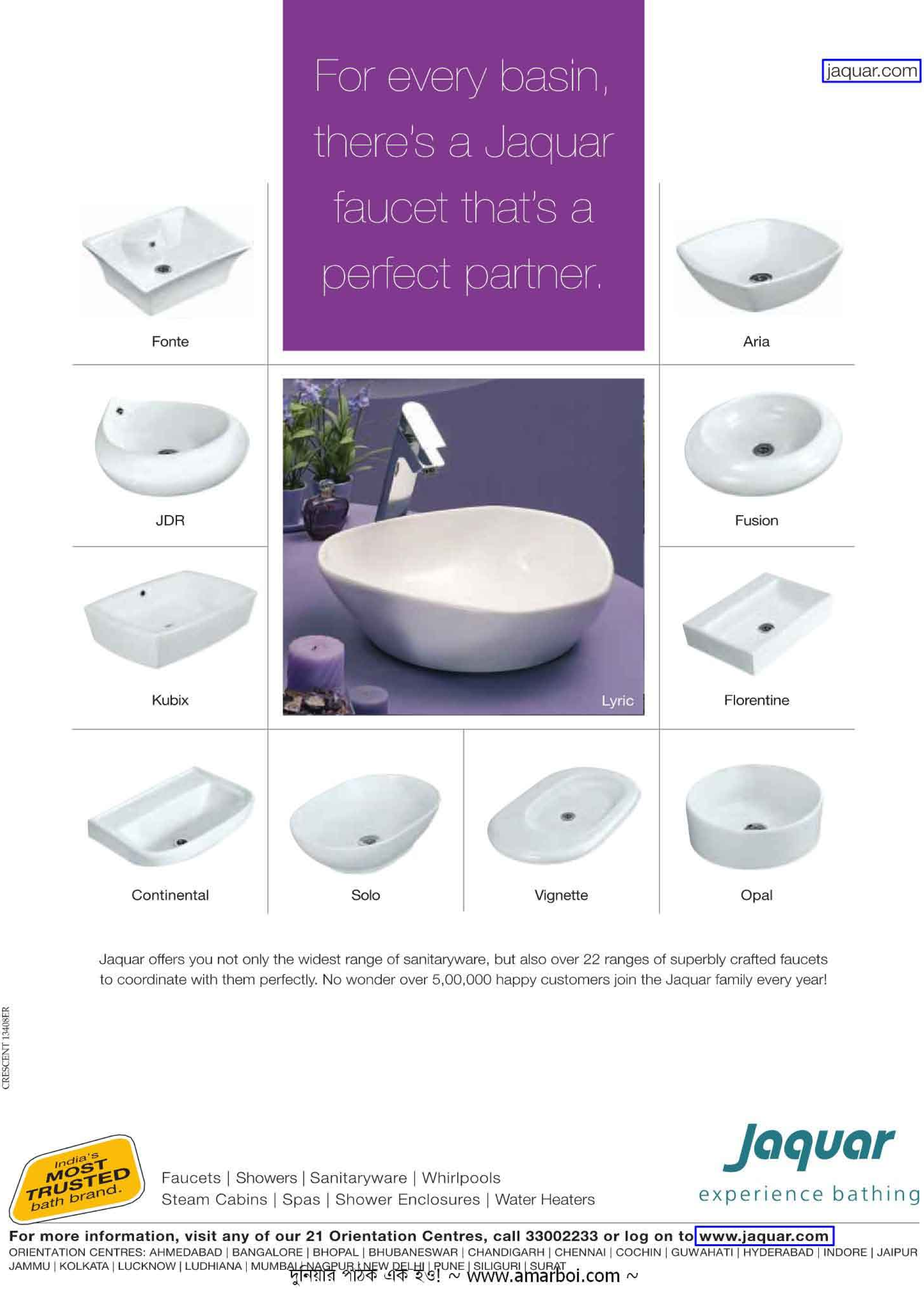
ইনফ্লুয়েনজ়ার মোকাবিলায়

উলের পোশাকের যত্ন

জার্মানির আল্পসে বেড়ানো

পিঠে-পেস্ট্রি-পায়েস

পান খিলি পিঠে থেকে রেড ভেলভেট কেক—ফেস্টিভ সেলিব্রেশন


jaquar.com
For every basin, there's a Jaquar faucet that's a perfect partner.
Fonte
Aria
JDR
Fusion
Kubix
Lyric
Florentine
Continental
Solo
Vignette
Opal
Jaquar offers you not only the widest range of sanitaryware, but also over 22 ranges of superbly crafted faucets to coordinate with them perfectly. No wonder over 5,00,000 happy customers join the Jaquar family every year!
CRESCENT 13408ER
India's MOST TRUSTED bath brand.
Faucets | Showers | Sanitaryware | Whirlpools
Steam Cabins | Spas | Shower Enclosures | Water Heaters
Jaquar
experience bathing
For more information, visit any of our 21 Orientation Centres, call 33002233 or log on to www.jaquar.com
ORIENTATION CENTRES: AHMEDABAD | BANGALORE | BHOPAL | BHUBANESWAR | CHANDIGARH | CHENNAI | COCHIN | GUWAHATI | HYDERABAD | INDORE | JAIPUR
JAMMU | KOLKATA | LUCKNOW | LUDHIANA | MUMBAI | NAGPUR | NEW DELHI | PUNE | SILIGURI | SURAT


HALL MARKED JEWELLERY
বিশেষ বিবাহ অফার
হলমার্ক গহণার মজুরীতে ২৫% ছাড়
হীরের দামের উপর ও গহণার
মজুরীর উপর ১০% ছাড়
অফারটি সীমিত সময়ের জন্য
পুরোনো গহণার বদলে হলমার্কযুক্ত গহণা কিনুন
Happy New Year
2014
১০০% হলমার্ক জুয়েলারী শো-রুম
মালদা গিনি এম্পোরিয়াম প্রাঃ লিঃ
31/139, Rabindra Avenue, Malda, Ph. : (03512) 256419,
M : 94340 56419, 97341 56459 e-mail : mgepvtltd@yahoo.com
Onex.mld Nov

সানন্দা

সূচিপত্র

২৮ বর্ষ ১১ সংখ্যা। ৩০ ডিসেম্বর ২০১৩। ১৪ পৌষ ১৪২০



প্রচ্ছদকাহিনি
পিঠে-পেস্ট্রি-পায়েস
সাবেকি পিঠে-পুলি থেকে কেতাবি কেক-পেস্ট্রি ও টার্টের দুর্দান্ত রেসিপি। ১২

চিঠিপত্তর ১০
এটিকেট ৩০
গেরস্থালি উলের পোশাকের যত্ন ৩২
রিলেশনশিপ সমকামী সম্পর্ক ৩৪
অন্য পেশায় সিআইডি ইনস্পেক্টর ৩৬
ওয়র্কিং ওম্যান কাজের জগতে ফেরা ৩৭



রূপ ১
শীতে চুল ভাল রাখার পরামর্শ। ৫৬

ফ্যাশন ২ ডিজাইনার অভিষেক দত্তর নতুন স্প্রিং-সামার কালেকশন ৪৮
ফিটনেস যোগাসনে সুস্থ থাকুন ৫১
ডিজাইনার স্পিকস উলেন চয়েস—শীতে ওয়েস্টার্ন ওয়্যার ৫২
মেক-আপ কিপ ইট সিম্পল ৫৯
ডায়েট ১ ইট ফ্যাট টু লুজ় ফ্যাট ৬০



ফ্যাশন ১
রঙিন পাথরের গয়নায় ট্রেন্ডি স্টাইল স্টেটমেন্ট। ৩৮



ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে • স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে • স্নানের আগে
Manufactured with
IMPORTED
ITALIAN
OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
Rs.20/- Off
jac OLIVOL™
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
Net 200ml
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. ₹ 248/- Now ₹198/- only
300 ml Pack M.R.P. ₹ 158/- Now ₹128/- only
200 ml Pack M.R.P. ₹ 114/- Now ₹94/- only
100 ml Pack M.R.P. ₹ Now ₹54/- only
Design: Anjan Chakraborty, Ph. 033 2548 3388
Hahnemann's
jac OLIVOL™
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সানন্দা সূচিপত্র

২৮ বর্ষ ১১ সংখ্যা। ৩০ ডিসেম্বর ২০১৩। ১৪ পৌষ ১৪২০

পার্শ্বরচনা

ডায়াবিটিস এখন লাইফস্টাইল ডিজ়অর্ডার হয়ে দাঁড়িয়েছে। ডায়াবিটিক পেশেন্টের মন খারাপ ও অবসন্নতা কাটিয়ে ওঠার বিশেষ পরামর্শ।

৮৪

অন্দরমহল

সহজ, সুন্দর ও অভিনব অন্দরসাজ। ছিমছাম, পরিপাটি ও একেবারে নিজের মতো। অন্দরসাজে এই আন্তরিকতা ফিরিয়ে আনুন।

৮৬

বাচ্চার স্বাস্থ্য

শীতে ত্বক ও শ্বাসনালিতে অ্যালার্জির সমস্যা নিয়ে বিশেষ আলোচনা।

৯২

বেড়ানো

জার্মানির মিউনিখ থেকে কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই ঘুরে আসুন ব্যাভেরিয়ান আল্পস। আল্পস বেড়ানোর অনন্য অভিজ্ঞতা।

৯৪









রূপ সওয়াল জবাব বিউটি সিক্রেটস ত্বক ও চুল সুন্দর রাখার সহজ পরামর্শ ৬২

রান্নাবান্না ২ শেফস স্পেশাল মাটন ও চিকেনের লোভনীয় রেসিপি ৬৬

ডায়েট ২ পোস্ট-প্রেগনেন্সি ডায়েট প্ল্যান ৬৮

রান্নাবান্না ৩ পাঠিকার রান্নাঘর মাটনের জিভে জল আনা কয়েকটি রেসিপি ৭০

ধারাবাহিক আকাশ অংশত মেঘলা পারমিতা ঘোষ মজুমদার ৭৪

কবিতা ৮০

শব্দভেদ ৮২

মনে মনে ৮৯

স্বাস্থ্য ইনফ্লুয়েনজ়ার মোকাবিলায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ৯০

গাইনিকলজি অনিয়মিত পিরিয়ডস ৯১

আপনার ছেলেমেয়ে পজ়িটিভ রোল মডেল ৯৮

আইনকানুন সহকর্মী এসএমএস ফাঁসের ভয় দেখায় ১০০

কানেকানে প্রাক্তন প্রেমিকের দ্বারা প্রতারিত ১০১

ডক্টরস চেম্বার ১০২

যাঁরা কাজ করছেন নারীদের জন্য এক উদ্যোগ ১০৪

হেডলাইন ১০৫

রিভিউ ১০৫

আগামী সানন্দা ১০৬

জবানবন্দি ১০৬

প্রচ্ছদমডেল: সোনালিকা সহায়

ছবি সৌজন্য: ব্রাইডাল ফ্যাশন উইক

সম্পাদক
মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য ৩০ টাকা

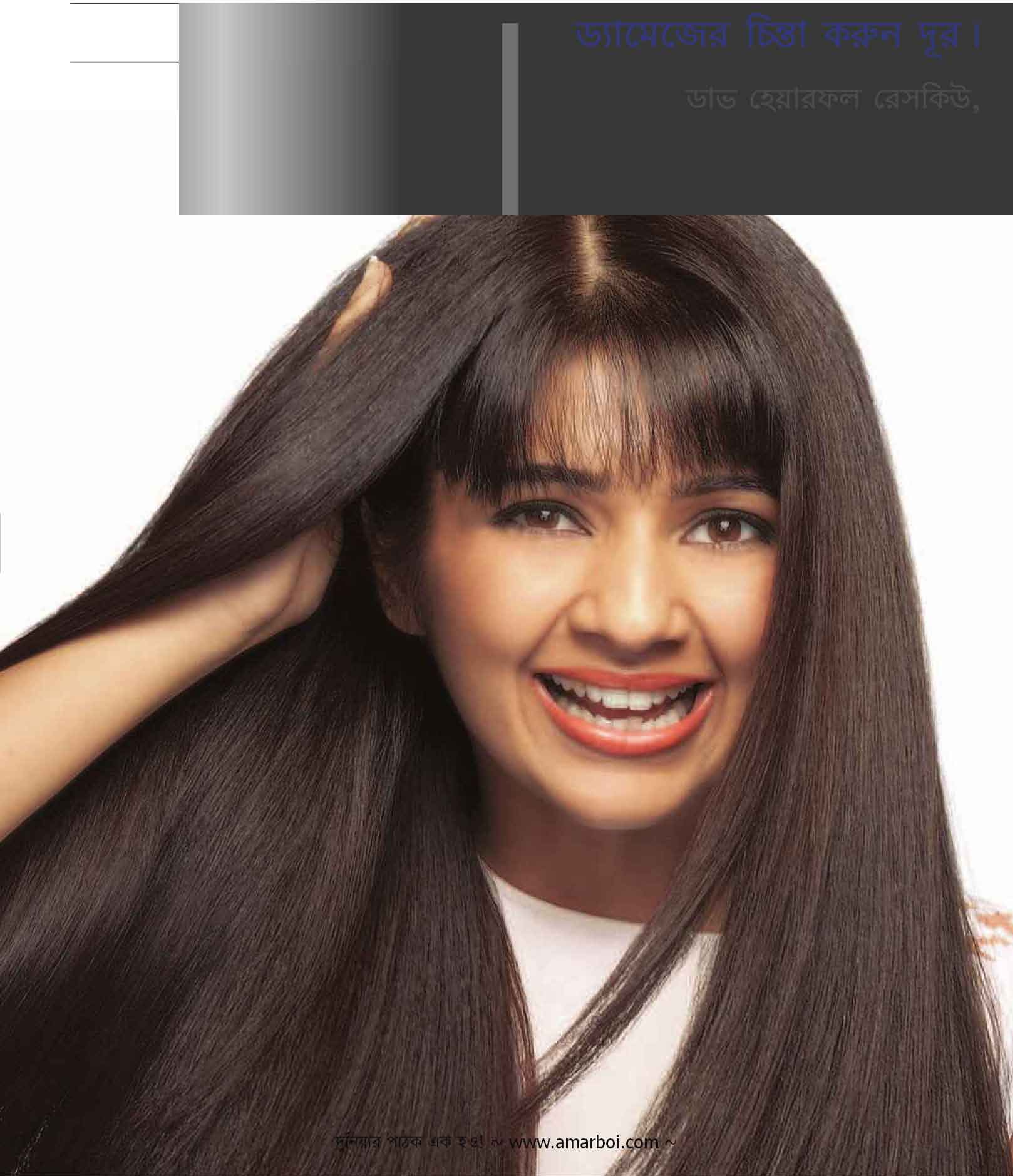
এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

30 December 2013, 28 years 11 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা


লাইমলাইট
ORGANIC INDIA
তুলসীর গুণসম্পন্ন
এক অনন্য স্বাদের চা
এই ফ্লেভারগুলিতেও পাওয়া যায়
Tulsi Green Tea
Pomegranate
Stress Relieving & Invigorating
Tulsi Green Tea
Lemon Ginger
Stress Relieving & Exhilarating
Tulsi Green Tea
Jasmine
Stress Relieving & Enlivening
ORGANIC INDIA
THE ORIGINAL
Tulsi Green Tea
Antioxidant Rich
100% Certified Organic
Stress Relieving & Energizing
Take a Sip of True Wellness!
তুলসী গ্রিন টি পমেগ্র্যানেট
তুলসী গ্রিন টি পমেগ্র্যানেট-এ একদিকে যেমন রয়েছে গ্রিন টি-র ভরপুর পুষ্টিগুণ তেমনই অন্যদিকে রয়েছে তুলসীর অভিনব স্বাদ ও প্রাকৃতিক গুণাবলি। এই চায়ের বিশেষত্ব হল এই গ্রিন টিতে, তুলসীর সঙ্গে সঙ্গে রয়েছে রসাল বেদানা ও এলডার বেরির পুষ্টিগুণ। তুলসী, বেদানা, এলডার বেরি, গ্রিন টি-র এই অভিনব মিশ্রণ আপনার এনার্জি লেভেলকে বহুগুণ বাড়িয়ে আপনাকে দেবে ভাল লাগার এক অদ্ভুত পরিতৃপ্তি। এর প্রতিটি চুমুক আপনাকে দেবে ভাল লাগার এক অনন্য স্বাদ।
তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জার
একটু ভিন্ন স্বাদের চায়ের জন্য আপনার জন্য আদর্শ তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জার। এতে রয়েছে তুলসী ও আদার গুণ, যা আপনাকে প্রাণবন্ত করে তুলবে। তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জারে রয়েছে তাজা লেবু ও বিশেষ পুষ্টিগুণসম্পন্ন গ্রিন টি। বিশেষ স্বাস্থ্যসম্পন্ন উপায়ে তৈরি তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জারের তুলসী, আদা, লেবু, গ্রিন টি-র এই অভিনব মিশ্রণ আপনার হজমশক্তিকে বাড়াতে সাহায্য করে।
তুলসী জেসমিন গ্রিন টি
তুলসী জেসমিন গ্রিন টিতে রয়েছে তুলসী, জুঁইফুলের অভিনব মিশ্রণ, যার প্রতিটি চুমুক আপনাকে রিফ্রেশড করে তুলবে। এই চায়ে রয়েছে গ্রিন টি, ক্যামোমাইল এবং আদার প্রাকৃতিক গুণের এক অভিনব রেঞ্জ। তুলসী জেসমিন গ্রিন টি আপনাকে পুনরুজ্জীবিত করে এনে দেবে এক তরতাজাভাব।
তুলসী গ্রিন টি
স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে নিজেকে আরও আকর্ষণীয় ও সুন্দর করে তুলতে পারেন তুলসী গ্রিন টি-র সাহায্যে। এই চায়ে একদিকে যেমন রয়েছে তুলসীর প্রাকৃতিক গুণ তেমনই অন্যদিকে রয়েছে গ্রিন টি-র গুণাবলি, যা বডি মেটাবলিজ্‌মকে ঠিক রাখে। ফলস্বরূপ, আপনার অতিরিক্ত বডি ওয়েট কমিয়ে সঠিক বডিওয়েট মেনটেন করতে সাহায্য করে। এতে রয়েছে উচ্চমাত্রায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা বার্ধক্য প্রতিরোধ করে আপনার সৌন্দর্য বৃদ্ধি করবে। এই চা আপনাকে দেবে এক গুড ফিলিং যা, সুস্থ ও ভাল থাকতে সাহায্য করে।
বিশদ বিবরণের জন্য যোগাযোগ করুন : কৃষ্ণেন্দু রায় কর্মকার, মোবাইল : ৯৯০৩৬৫৪৬৬৩, ই-মেল : saurabhtiwari@organicindia.com & www.organicindia.com


ড্যামেজের চিন্তা করুন দূর।
ডাভ হেয়ারফল রেসকিউ,



স্টাইলিশ উইন্টার ওয়্যার

ীতকাল মানেই পার্টি, লং াইভ, দলবেঁধে ঘুরতে ওয়া। তাই শীতের শন হতে হবে লিশ ও বৈচিত্র্যপূর্ণ। ৩০ ভেম্বর সানন্দার ফ্যাশন বিভাগে উইন্টার ওয়্যারের আইডিয়া পেয়ে বেশ ভাল লাগল। দুধসাদা বন্ধগলা লং কোট বা হালকা শীতে স্টাইলিশ ফ্রন্ট ওপেন জ্যাকেট— বৈচিত্র্যে শীতপোশাক মোটেও কম যায় না!

সোমদত্তা বসু, *ফুলবাগান*

বসার ঘরের সাজসজ্জা

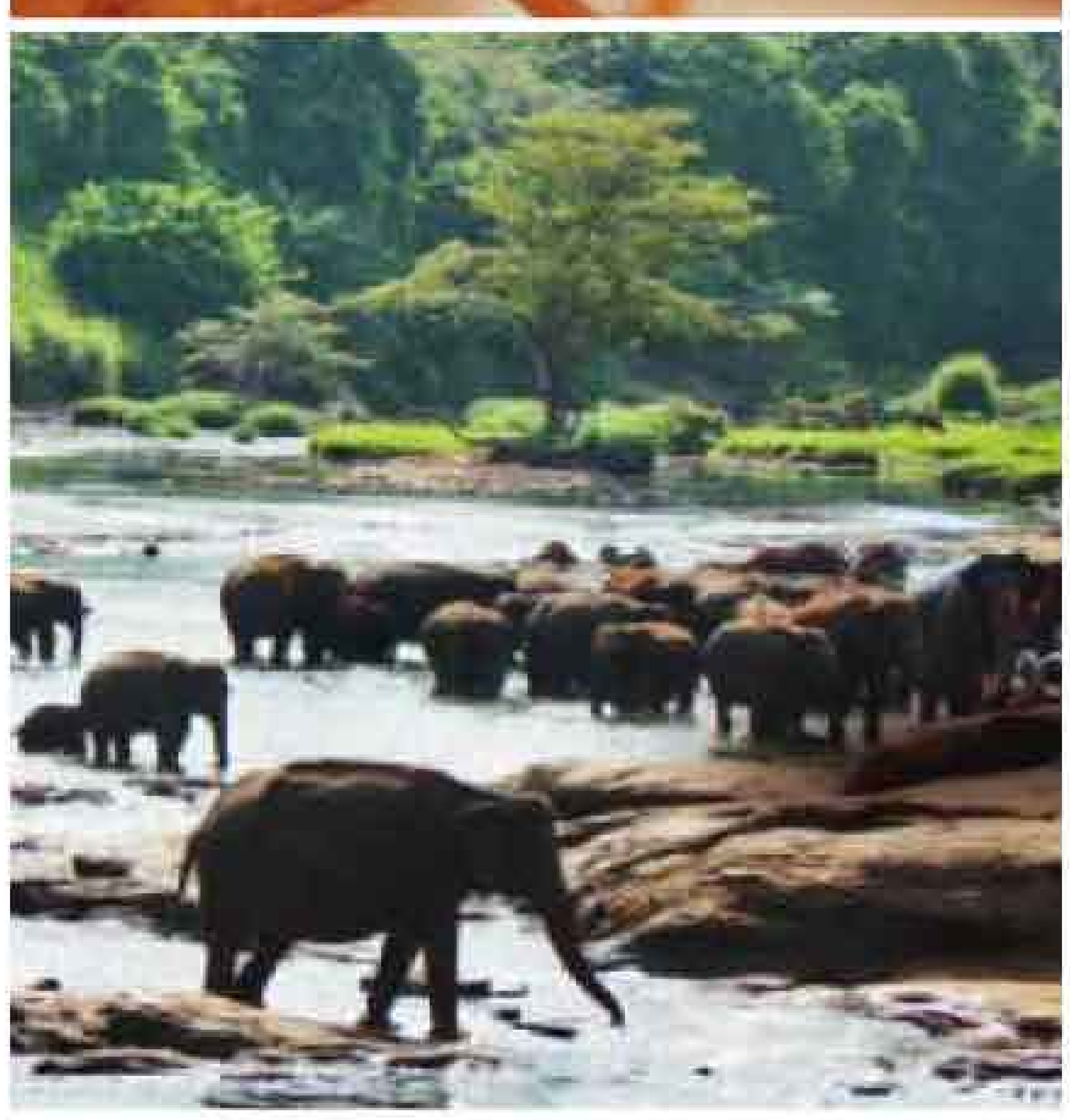
আপনার বাড়ি যতই সাজিয়েগুছিয়ে তুলুন না কেন, বসার ঘরটি যদি পরিপাটি না হয়, তাহলে সমস্ত আয়োজনই বৃথা। বসার ঘর হল আপনার অন্দরের প্রবেশপথ। মানে, কোনও অতিথি বাড়িতে বেড়াতে এলে, যদি তাঁকে বসার ঘরের সাজগোজ দিয়ে ইমপ্রেস করা যায়, তাহলে তিনি আপনার সামগ্রিক অন্দরসাজের প্রশংসা করবেনই। ৩০ নভেম্বর সানন্দার 'অন্দরমহল' বিভাগটিতে বসার ঘরের সাজসজ্জার টিপস পেয়ে বেশ উপকৃত হলাম। মিনিমালিস্টিক ফার্নিচার দিয়ে বসার ঘরে আনা যায় এক ধরনের ছিমছাম ফিল। খুব ভাল লাগল লিভিং রুমে লাইটের সঠিক ব্যবহারের ব্যাপারে টিপস পেয়ে। ভাবছি, নতুন বছর আসার আগে নিজের বসার ঘরটার ভোলবদল করে ফেলব।

পৌলোমী, *ই-মেল মারফত*



অন্য স্বাদের ট্যুরিস্ট স্পট

পছন্দের ট্যুরিস্ট ডেস্টিনেশনগুলির মধ্যে শ্রীলঙ্কা বরাবরই ছিল। কিন্তু শ্রীলঙ্কাতেও যে থাকতে পারে কিছুটা অফবিট ট্যুরিস্ট স্পট সেটা জানতে পেরে বেশ ভাল লাগল। ৩০ নভেম্বর সানন্দার 'বেড়ানো' বিভাগটিতে হদিশ পেলাম এরকমই একটি অল্প জানা বেড়ানোর জায়গার। নাম পিন্নাওয়ালা। কলম্বো থেকে ৯০ কিলোমিটার দূরে এই জায়গাটি হাতিদের অনাথাশ্রম! অনাথ হস্তিশাবকদের রক্ষণাবেক্ষণের উদ্দেশ্যে গড়া হয়েছিল এই অনাথাশ্রমটি। পরে নাকি এখানে হাতিদের প্রজননের পরিকল্পনাও নেওয়া হয়।



পিন্নাওয়ালার সম্পর্কে এত তথ্য পেয়ে ভাল লাগল। সঙ্গে পেলাম পিন্নাওয়ালায় যাওয়ার, থাকার নানা তথ্য। আমার মতো ভ্রমণপ্রেমী মানুষের কাছে এরকম হদিশ তো নিঃসন্দেহে উৎসাহব্যঞ্জক।

প্রবাল সেন, *ঢাকুরিয়া*

বাচ্চাদের জলখাবার

প্রচ্ছদকাহিনী 'বাচ্চাদের জলখাবার' (১৫ নভেম্বর) পড়ে ভাল লাগল। আমার ছেলে ক্লাস সিক্সে পড়ে। খাওয়া নিয়ে ওর রোজ নানা বায়নাক্কা আমাকে পাগল করে দিচ্ছিল। ওকে রোজ টিফিনে কী দেব এই নিয়ে আমার চিন্তা লেগেই থাকে। প্রচ্ছদকাহিনীটি পড়ে মনে হল এ যেন আমার সমস্যার কথা ভেবেই লেখা হয়েছে। আমি সুইট পোট্যাটো অ্যান্ড পাপায়া বার্গার, টুটি ফ্রুটি হানি ব্রেড, পনির নেস্ট, স্পিনাচ অ্যান্ড চিজ় প্যানকেকের রেসিপিগুলো ট্রাই করেছি। ছেলে খেয়ে খুব খুশি হয়েছে। রেসিপিগুলো একদিকে যেমন মুখরোচক তেমনই স্বাস্থ্যকর। সহজ, চটজলদি রেসিপিগুলো শেয়ার করার জন্য আন্তরিক ধন্যবাদ।

অনন্যা বসু, *আলমবাজার*

নতুন রান্নার রেসিপি

আমি একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে চাকরি করি। সারা সপ্তাহ কাজের মাঝে রান্না করার বিশেষ সময় পাই না। কিন্তু ছুটির দিনে হাতাখুন্তি নিয়ে রান্নাঘরে ঢুকে পড়ি। নতুন নতুন রেসিপি ট্রাই করতে আমার খুব ভাল লাগে। আমার পরিবারের সকলে, বিশেষ করে আমার স্বামী খুবই খাদ্যরসিক। ওর জন্য আমাকে নতুন নতুন কিছু রান্না করতে হয়। ১৫ নভেম্বর সানন্দার 'শেফ্‌স স্পেশাল' বিভাগে 'দ্য পার্ক, নিউ দিল্লি' রেস্তরাঁর রেসিপিগুলো পড়ে খুব ভাল লাগল। আমি চিকেন টিক্কা স্যালাড ও নাল্লি নেহারি ট্রাই করেছি। খেয়ে সবাই খুব খুশি। বিশেষ করে স্বামী তো আমার প্রশংসায় পঞ্চমুখ।

অনিন্দিতা সাহা, *আন্দুল*

চিঠি পাঠানোর ঠিকানা: চিঠিপত্র বিভাগ, সানন্দা, ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কল-১
ই-মেল আই-ডি: sananda@abp.in

পিঠে-পেস্ট্রি-পায়েস

পৌষমাস মানে মোটেই সর্বনাশ নয়। শুধুই পার্টি, পিকনিক আর পিঠে-পায়েস-পেস্ট্রির জমজমাট উৎসব। সেই উৎসবে সামিল হওয়ার আমন্ত্রণ জানালেন অমৃতা বিশ্বাস ও ঋতুপর্ণা রায়।

লেপের তলায় গুটিশুটি, মিঠে রোদে একটু আলসেমি, হিমেল হাওয়ায় পিকনিকের তোড়জোড়, হ্যাঁ এই তো শীতের শুরু। আর তার সঙ্গে অবশ্যই সোনালি রঙা নতুন গুড়, মিহি চালের গুঁড়ো, ক্ষীর-নারকেলের আদুরে আলাপ, পিঠে-পায়েসের আয়োজন। আর এই আয়োজনের সাজ-সরঞ্জামও কিছু কম নয়। আর তাই তো আগেকার দিনে বাড়ির সক্কলে মিলে সামিল হয়ে যেতেন এই উৎসবে। নতুন গুড় জাল দেওয়া, নারকেল কোরা, চালবাটা, হাজারও ব্যস্ততা। তার সঙ্গে আড্ডা, হাসিঠাট্টার শোরগোল। ছোটদের ঘুরতে ফিরতে নারকেলের পুর, টলটলে নলেন গুড়ের আবদারে বড়দের মৃদু শাসন। আসলে পিঠে-পায়েস বাঙালির কাছে শুধুই খাওয়াদাওয়ার পর্ব নয়, নস্টালজিয়া। এখনও তাই



চকোলেট শিফন কাপকেক

ভেলভেট কাপ কেক

শীতকাল এলেই পিঠে-পায়েসের জন্যে আমরা মুখিয়ে থাকি। তবে খাদ্যরসিক বাঙালি এখন রীতিমতো গ্লোবাল। তাই পিঠে-পায়েসের সঙ্গে কেক-পেস্ট্রির স্বাদ-গন্ধে আমরা ভালই মজেছি। বড়দিনে ফ্রুট কেক, প্লাম কেক তো না খেলেই নয়। টার্ট, ব্রাউনি, কাপকেকের প্রলোভনও কম নয়। তবে আমাদের ব্যস্ত যাপনচিত্রে বাড়িতে পিঠে-পেস্ট্রি বানাবার সময় কোথায়! পেস্ট্রি তো বটেই, দোকানে গোকুল পিঠে, আস্কে পিঠে পাওয়া যায়। হ্যাঁ, এতে বিনা পরিশ্রমেই খাওয়ার ইচ্ছে মিটে যায় ঠিকই, কিন্তু বাড়িতে বানানো খাবারের স্বাদের কি কোনও বিকল্প হতে পারে? মা-ঠাকুমার হাতের পিঠে-পায়েস-কেকের পরতে পরতে লুকিয়ে থাকা স্নেহ, ভালবাসা, আহ্লাদের নামই তো পৌষ পার্বণ। আর তাই তো এবারের শীতে বাইরের নয়, বাড়িতেই বসুক পিঠ-পায়েস-পেস্ট্রির আসর। সাবেকি পিঠে থেকে হাল আমলের কাপকেক আপনার হাতেই শুরু হোক পৌষ উৎসব।

কে ক - পে স্ট্রি - টা র্ট

চকোলেট শিফন কাপ কেক

উপকরণ: ফেটানো ক্রিম ৩০০ মিলি, ডবল ক্রিম ৭৫ মিলি, শুগার সিরাপ ১৫০ মিলি, চকোলেট ১৫০ গ্রাম, পিচ ও কমলালেবু পরিমাণমতো (টুকরো করা)।
চকোলেট শিফন স্পাঞ্জ তৈরির জন্য: ডিম ৫ টা, ময়দা ১৫০ গ্রাম, কোকো পাউডার ২৫ গ্রাম, চিনি ১৫০ গ্রাম, সানফ্লাওয়ার অয়েল ২০ মিলি। **চকোলেট ট্রাফল তৈরির জন্য**: বয়েল ক্রিম পরিমাণমতো ও চকোলেট সামান্য।
প্রণালী: চকোলেট সিফন স্পাঞ্জ তৈরির জন্য একটা পাত্রে ডিম ও চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে ময়দা, কোকো পাউডার মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ ফেটান। বেকিং ট্রেতে সানফ্লাওয়ার অয়েল মাখিয়ে কেকের মিশ্রণটি ঢেলে দিন। ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১৫-২০ মিনিট বেক করুন। বার করে আলাদা করে রাখুন। একটা আলাদা বাটিতে চকোলেট ও ফেটানো ক্রিম ভাল করে মিশিয়ে ট্রাফল তৈরি করে নিন। চকোলেট স্পাঞ্জ কেকের ওপর শুগার সিরাপ ও চকোলেট ক্রিম লেয়ারে সাজিয়ে নিন। কেকের ওপরে ট্রাফল ছড়িয়ে দিন। সবশেষে কেকের ওপরে পিচ ও কমলালেবুর টুকরো সাজিয়ে ফ্রিজে সেট হতে দিন। ৪৫ মিনিট পর ফ্রিজ থেকে বার করে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

ভেলভেট কাপ কেক

উপকরণ: ক্যাস্টর শুগার ১০০ গ্রাম, ময়দা ১০০ গ্রাম, হিবিসকাস পাউডার ১০ গ্রাম, ডিম ৪ টে, ফেটানো ক্রিম ২৫০ মিলি, ক্রিম চিজ় ২৫০ গ্রাম, শুগার সিরাপ পরিমাণমতো।
প্রণালী: স্পাঞ্জ কেক তৈরির জন্য বাটিতে ডিম ও চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি হালকা হয়ে ফুলে উঠলে ময়দা, হিবিসকাস পাউডার দিয়ে আরও একবার ভাল করে ফেটান। মাইক্রোওয়েভ ১৮০ ডিগ্রিতে প্রি-হিট করে রাখুন। বেকিং ট্রেতে কেকের মিশ্রণটি ঢেলে আভেনে ১৫ নিনিট বেক করুন। বার করে ঠান্ডা হতে দিন। তৈরি স্পঞ্জ কেক। ফিলিং তৈরির জন্য চিজ় ও ক্রিম একসঙ্গে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। স্পাঞ্জ কেকের ওপরে শুগার সিরাপ ছড়িয়ে দিন। তার ওপরে চিজ় ক্রিম দিয়ে লেয়ার তৈরি করুন। ফ্রিজে ৪৫ মিনিট রেখে দিন। সেট হয়ে গেলে বার করে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



অরেঞ্জ পিচ পেস্ট্রি

অরেঞ্জ পিচ পেস্ট্রি

উপকরণ: কমলালেবু ২০০ গ্রাম (কুচানো), পিচ ২০০ গ্রাম (কুচানো), ফেটানো ক্রিম ৩০০ মিলি, অরেঞ্জ ডাস্ট ৫০ গ্রাম, শুগার সিরাপ ১৫০ মিলি, **ভ্যানিলা স্পাঞ্জ তৈরির জন্য**: ডিম ৫ টা, ময়দা ১৫০ গ্রাম, চিনি ১৫০ গ্রাম।
প্রণালী: স্পাঞ্জ কেক তৈরির জন্য কাচের বাটিতে ডিম ও চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে ময়দা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ফেটিয়ে নিন। বেকিং ট্রেতে ডিম ও ময়দার মিশ্রণটি ঢেলে মাইক্রোওয়েভে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২০-৩০ মিনিট বেক করুন। একটা আলাদা পাত্রে অরেঞ্জ ডাস্ট, কমলালেবু, পিচ ও ফেটানো ক্রিম একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। স্পাঞ্জ কেকের ওপর শুগার সিরাপ ছড়িয়ে দিন। এরপর কমলালেবু, পিচ ও ক্রিমর মিশ্রণটি দিয়ে লেয়ারে সাজিয়ে নিন। ওপরে ফেটানো ক্রিম দিয়ে আরেকটা লেয়ার তৈরি করুন। সবশেষে পিচ ও কমলালেবুর টুকরো ছড়িয়ে ফ্রিজে সেট হতে দিন। ৪৫ মিনিট পর বার করে পরিবেশন করুন।

ব্ল্যাক ফরেস্ট কেক

উপকরণ: সাওয়ার চেরি ১৫০ গ্রাম, ফেটানো ক্রিম ৩০০ মিলি, শুগার সিরাপ ১০০ মিলি, রাম ৫০ মিলি, চকোলেট ১০০ গ্রাম, **চকোলেট স্পাঞ্জ তৈরির জন্য**: ডিম ৩টে, ময়দা ৭৫ গ্রাম, চিনি ৭৫ গ্রাম, কোকো পাউডার ২৫ গ্রাম।
প্রণালী: স্পাঞ্জ কেক তৈরির জন্য ডিম ও চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি হালকা হয়ে ফুলে উঠলে ময়দা ও কোকো পাউডার মেশান। মিশ্রণটি বেকিং ট্রেতে ঢেলে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২০-৩০ মিনিট বেক করে নিন। আলাদা পাত্রে সাওয়ার চেরি ও ক্রিম একসঙ্গে



ব্ল্যাক ফরেস্ট কেক



অপেরা কেক



অ্যাপ্রিকট চিজ়কেক

মিশিয়ে নিন। স্পাঞ্জ কেকের ওপর শুগার সিরাপ ও রাম ঢেলে দিন। এর পর চেরি ও ক্রিমের মিশ্রণটি দিয়ে লেয়ারে সাজিয়ে নিন। কেকের ওপর ফেটানো ক্রিম দিয়ে আরেকটা লেয়ার তৈরি করুন। সবশেষে চকোলেটের গুঁড়ো ও চেরি দিয়ে সাজিয়ে ফ্রিজে সেট হতে দিন।

অপেরা কেক

উপকরণ: কফি ৫০ গ্রাম, বাটার ক্রিম ৩০০ মিলি, শুগার সিরাপ ১০০ মিলি, চকোলেট ১০০ গ্রাম, ডবল ক্রিম ৫০ মিলি।

আমন্ড স্পঞ্জ তৈরির জন্য: ডিম ৩ টে, আমন্ড ফ্লাওয়ার ৭৫ গ্রাম, চিনি ৭৫ গ্রাম, কর্নফ্লাওয়ার ২৫ গ্রাম। **ট্রাফল তৈরির জন্য**: বয়েল ক্রিম পরিমাণমতো ও চকোলেট সামান্য।

প্রণালী: আমন্ড স্পাঞ্জ তৈরির জন্য ডিম ও চিনি নিয়ে একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে আমন্ড ফ্লাওয়ার ও কর্নফ্লাওয়ার মেশান। আরও কিছুক্ষণ ভাল করে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি বেকিং ট্রেতে ঢেলে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২০- ৩০ মিনিট বেক করে নিন। আলাদা পাত্রে কফি ও বাটার ক্রিম একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। স্পাঞ্জ কেকের ওপর শুগার সিরাপ ও রাম ছড়িয়ে দিন। এরপর কফি ও ক্রিমের মিশ্রণটি স্পাঞ্জ কেকের ওপর লেয়ারে সাজিয়ে দিন। ওপরে চকোলেট ট্রাফল দিয়ে দিন। ফ্রিজে ৪৫ মিনিট সেট হতে দিন। বার করে ঠান্ডা সার্ভ করুন।

অ্যাপ্রিকট বেকড চিজ় কেক

উপকরণ: ক্যাস্টর শুগার ১৫০ গ্রাম, মাখন ৫০ গ্রাম, ময়দা ৫০ গ্রাম, ডিম ৬ টা, ক্রিম চিজ় ৫০০ গ্রাম, লেবু ১ টা, ভ্যানিলা এসেন্স ১ চা-চামচ, অ্যাপ্রিকটকুচি ৫০০ গ্রাম, ডাবল ক্রিম ১৫০ মিলি।

প্রণালী: বাটিতে মাখন, ক্রিম চিজ়, ডাবল ক্রিম, ভ্যানিলা এসেন্স, লেবুর রস ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এই মিশ্রণে একটা একটা করে ডিম দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ফেটান। মিশ্রণটি হালকা হয়ে ফুলে উঠলে একে একে ময়দা, অ্যাপ্রিকট দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। বেকিং মোল্ডে কেকের এই মিশ্রণটি ঢেলে মাইক্রোওয়েভে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ৩৫ মিনিট বেক করে নিন। আভেন থেকে বার করে ঠান্ডা হতে দিন। প্লেটে সাজিয়ে সার্ভ করুন।

ব্লুবেরি চিজ় কেক

উপকরণ: ক্যাস্টর শুগার ২০ গ্রাম, মাখন ৪০ গ্রাম, ময়দা ৬০ গ্রাম, মাস্কারপোনে চিজ় ১৫০ গ্রাম, লেবু ১ টা, ব্লু বেরি ১৫০ গ্রাম, ফেটানো ক্রিম ১০০ মিলি।

প্রণালী: বিস্কিট বেস তৈরির জন্য বাটিতে মাখন ও চিনি ভাল করে মিশিয়ে নিন। চিনি গলে গেলে ময়দা দিয়ে ভাল করে মেখে ডো তৈরি করে নিন। মাখা ময়দা থেকে ছ'টা লেচি কেটে গোল করে বেলে নিন। আভেন ১৮০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে প্রি-হিট করে নিন। একটা ট্রেতে লেচিগুলো রেখে ১৫ মিনিট বেক করুন। আভেন থেকে বার করে ঠান্ডা হতে দিন। ফিলিং তৈরির জন্য বাটিতে মাস্কারপোনে চিজ়, লেবুর রস ও ব্লুবেরি একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। চিজ়ের মিশ্রণটি বিস্কিটের ওপর ঢেলে ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। ৪৫ মিনিট পর বার করে সার্ভ করুন ব্লু বেরি চিজ় কেক।

রেড ভেলভেট কেক

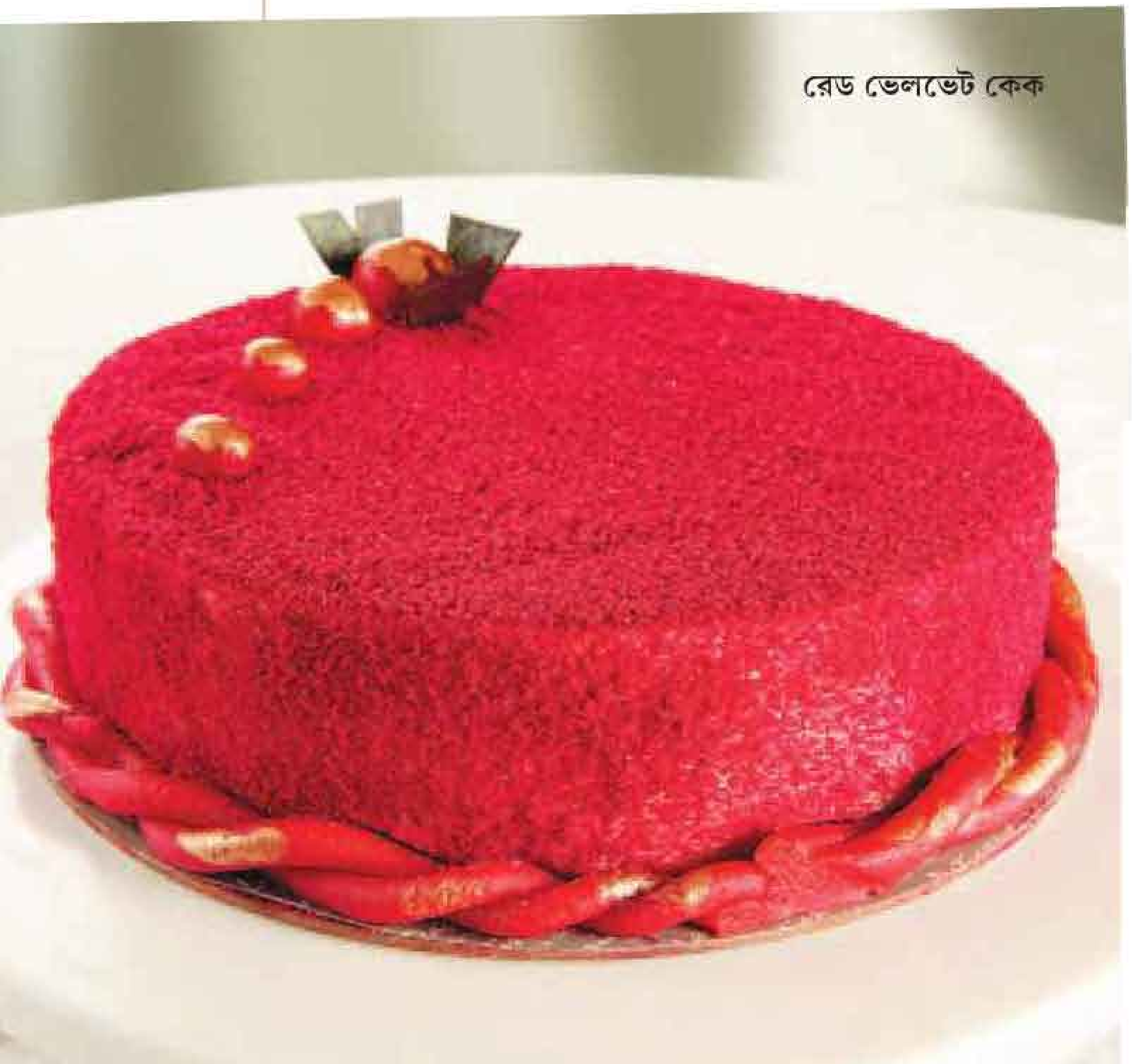
উপকরণ: ক্যাস্টর শুগার ১৫০ গ্রাম, ময়দা ১০০ গ্রাম, হিবিসকাস পাউডার ১০ গ্রাম, ডিম ৪ টে, ফেটানো ক্রিম ২৫০ মিলি, ক্রিম চিজ় ২৫০ গ্রাম, শুগার সিরাপ পরিমাণমতো।

প্রণালী: স্পাঞ্জ কেক তৈরির জন্য বাটিতে ডিম ও চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি হালকা হয়ে ফুলে উঠলে এতে ময়দা,



ব্লুবেরি চিজ়কেক


Catch®
SALTS & SPICES
DS GROUP
জীবনের কিছু জিনিস আপনাকে সম্পূর্ণ সন্তুষ্টির সাথে
আনন্দ প্রদান করবে।
ক্যাচ স্পাহসেসকে অসাধারণ
কম তাপমাত্রা গ্রাইণ্ডিং প্রযুক্তির সাথে তৈরি করা হয় যা
প্রতিটি স্কুপে বিশুদ্ধতা এবং সতেজতার গ্যারাণ্টী দেয়।
সেইজন্যে আপনি ক্যাচ স্পাইসেস দিয়ে
যাই রান্না করুন না কেন, সেটাই দারুণ সুস্বাদু
হয়ে যাবে। সম্পূর্ণ সন্তুষ্টি পাওয়ার জন্যে ক্যাচ ব্যবহার করুন
আর নিজের 100% ম্যাচ খুঁজে পান।
ঠিক যেমন আমি পেয়েছি ক্যাচ স্পাইসেসএ।
আমার
100% ম্যাচ,
শুধুমাত্র ক্যাচ
GARAM MASALA
SABZI MASALA
www.catchfoods.com
100% ভারতীয় মহিলাদের
ম্যাচ হল কেবলমাত্র ক্যাচ



রেড ভেলভেট কেক



চকোলেট ট্রাফল কেক

হিবিসকাস পাউডার দিয়ে আর একবার ভাল করে ফেটিয়ে নিন। আভেন ১৮০ ডিগ্রিতে প্রি-হিট করে রাখুন। বেকিং ট্রেতে কেকের মিশ্রণটি ঢেলে ১৫ মিনিট বেক করে নিন। আভেন থেকে বার করে ঠান্ডা হতে দিন। ফিলিং তৈরির জন্য ক্রিম চিজ় ও ক্রিম একসঙ্গে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এবার আগে থেকে তৈরি করে রাখা স্পাঞ্জ কেকের ওপরে শুগার সিরাপ ঢেলে দিন। ওপরে চিজ় ক্রিম দিয়ে লেয়ার তৈরি করে নিন। কেক ফ্রিজে ৪৫ রেখে দিন। সেট হয়ে গেলে বার করে পরিবেশন করুন।

চকোলেট ট্রাফল কেক

উপকরণ: চকোলেট ট্রাফল ৬০০ গ্রাম, শুগার সিরাপ ১০০ মিলি, **স্পাঞ্জ কেক তৈরির জন্য**: ডিম ৩ টে, ময়দা ৭৫ গ্রাম, চিনি ৭৫ গ্রাম, কোকো পাউডার ২৫ গ্রাম। **ট্রাফল তৈরির জন্য**: ডবল ক্রিম ২০০ মিলি, ক্যালিবাট চকোলেট ৪০০ গ্রাম।

প্রণালী: স্পাঞ্জ কেক তৈরির জন্য বাটিতে একটা একটা করে ডিম ফেটিয়ে নিন। ফেটানো ডিমের সঙ্গে ময়দা ও কোকো পাউডার মিশিয়ে আবার ফেটান। ময়দা ও ডিমের মিশ্রণটি বেকিং ট্রেতে ঢেলে আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২০ মিনিট বেক করে নিন। বার করে স্পাঞ্জ কেক আলাদা করে রাখুন। ট্রাফল তৈরির জন্য চকোলেট ও ক্রিম একসঙ্গে কম আঁচে গলিয়ে নিন। স্পাঞ্জ কেকের ওপর শুগার সিরাপ ছড়িয়ে, ক্রিম ও চকোলেটের মিশ্রণ লেয়ারে সাজিয়ে নিন। সবশেষে ওপরে চকোলেট দিয়ে গার্নিশ করুন। ৪৫ মিনিট ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

ভ্যানিলা কাপ কেক

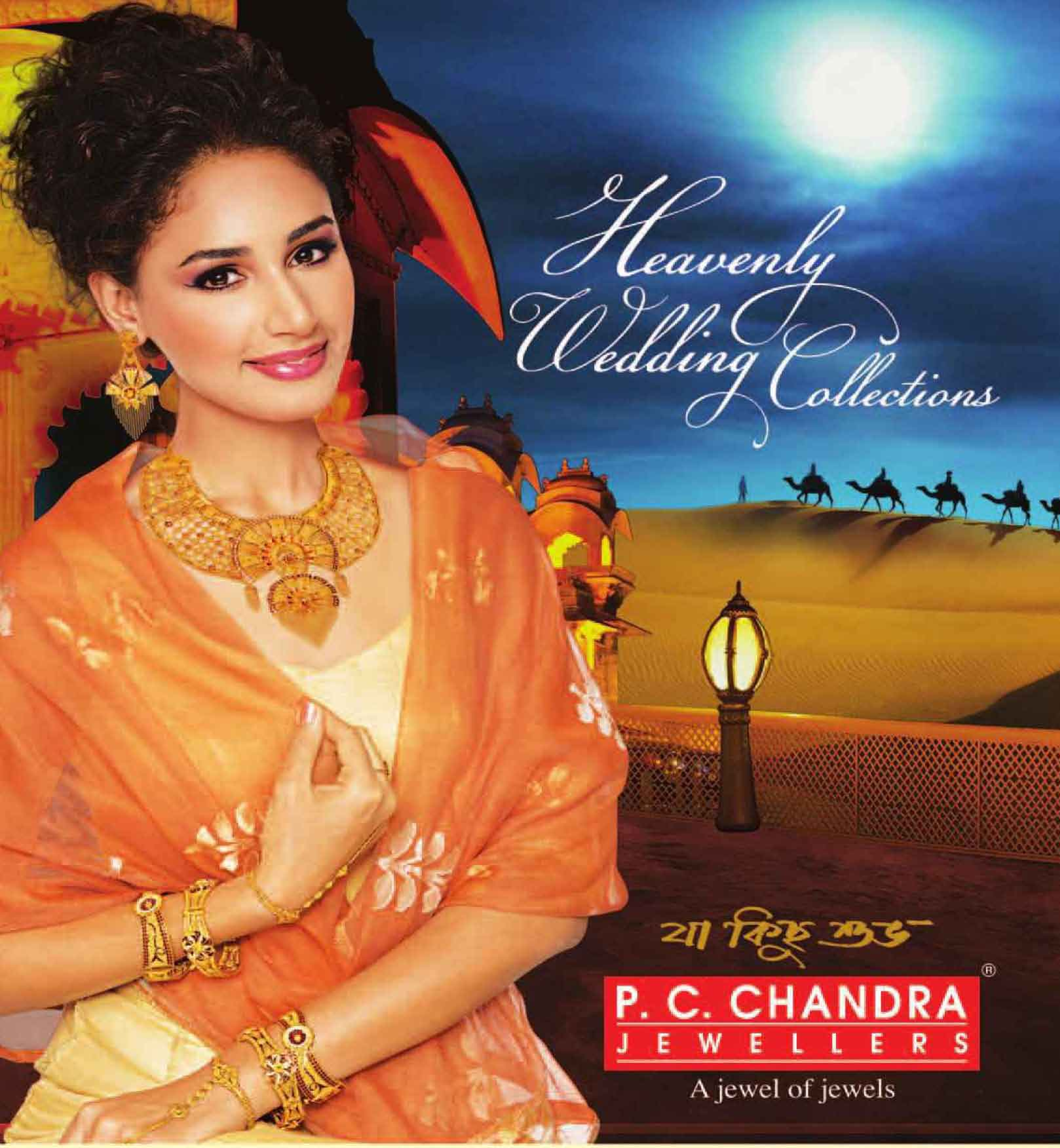
উপকরণ: আনসল্টেড মাখন ১১০ গ্রাম, ডিম ২ টো, ভ্যানিলাএক্সট্র্যাক্ট ১ চা-চামচ, ময়দা ১১০ গ্রাম, দুধ ১-২ টেবলচামচ, **বাটার ক্রিম তৈরির জন্য**: মাখন ১৪০ গ্রাম, আইসিং শুগার ২৮০ গ্রাম, দুধ ১-২ টেবলচামচ, ডার্ক চকোলেট পরিমাণমতো, ফুড কালার কয়েকফোঁটা।

প্রণালী: আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রি-হিট করে নিন। একটা বাটিতে মাখন ও চিনি ফেটিয়ে নিন। চিনি গলে গেলে এতে একটা একটা করে ডিম দিয়ে আবার ফেটিয়ে নিন। এতে ভ্যানিলা এক্সট্র্যাক্ট ও দুধ মিশিয়ে ঘন ব্যাটার তৈরি করুন। কাপ কেক মোল্ডের ভেতর পেপার রাখুন। চামচে করে ব্যাটার নিয়ে মোল্ডের মধ্যে দিয়ে অর্ধেকটা ভরে দিন। ১০-১৫ মিনিট বেক করে নিন। সোনালি-বাদামি রং হলে আভেন থেকে বার করে ১০ মিনিট ঠান্ডা হতে দিন। বাটার ক্রিম তৈরির জন্য বড় বাটিতে মাখন ও চিনি ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি মসৃণ হয়ে এলে সামান্য দুধ ও ফুড কালার দিয়ে ক্রিম তৈরি করে নিন। ডার্ক চকোলেট গলিয়ে নিন। কাপ কেকের ওপর ক্রিম ছড়িয়ে উপরে গলানো চকোলেট ছড়িয়ে ফ্রিজে সেট হতে দিন।

চকোলেট ফন্ডু

উপকরণ: আনসল্টেড মাখন ৫০ গ্রাম, কোকো পাউডার ২ চা-চামচ, ডার্ক চকোলেট (৭০% কোকো সলিডস) ৫০ গ্রাম, ডিম ১টা, ডিমের কুসুম ১টা, ক্যাস্টর শুগার ৬০ গ্রাম, লিকিওর ২ টেবলচামচ, ময়দা ৫০ গ্রাম, আইসিং শুগার অল্প।

প্রণালী: আভেন ১৬০ ডিগ্রিতে প্রি হিট করুন। চারটে কেক মোল্ডে


Heavenly
Wedding Collections
যা কিছু শুভ
P. C. CHANDRA
JEWELLERS
A jewel of jewels

(৭.৫ সেমি ডায়ামিটার) কোকো পাউডার ছড়িয়ে দিন। সসপ্যানে জল ফুটিয়ে নিন। এর উপর একটা পাত্র রেখে চকোলেট আর মাখন একসঙ্গে গলিয়ে নিন। মসৃণ হয়ে গেলে নামিয়ে ১০ মিনিট ঠান্ডা হতে দিন। ডিম আর চিনি একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। ঘন হয়ে গেলে চকোলেটের মিশ্রণ ঢেলে দিন। একে একে লিকিওর আর ময়দা দিয়ে মেশান। চারটে মোল্ডে সমানভাবে ঢেলে ১২ মিনিট বেক করুন। মোল্ড থেকে বার করে আইসিং শুগার ছড়িয়ে সার্ভ করুন।



ট্রাফল কাপকেক



ভ্যানিলা কাপকেক

চকোলেট ট্রাফল কাপ কেক

উপকরণ: লিক্যুইড চকোলেট ১/৪ কাপ, ভ্যানিলা এক্সট্র্যাক্ট ১/২ চা-চামচ, ময়দা ১ ১/৪ কাপ, নুন ১/৪ চা-চামচ, বেকিং পাউডার ১ ১/৪ চা-চামচ, চিনি ৩/৪ কাপ, ডিম ৩ টে (সাদা অংশ), মাখন ১/২ কাপ (গলানো), দুধ ১/৩ কাপ। **চকোলেট ক্রিম তৈরির জন্য:** চকোলেট ১/৩ কাপ, পাউডার শুগার ৩ কাপ, মাখন ১ কাপ, ভ্যানিলা এসেন্স ১ চা-চামচ।

প্রণালী: কাপ কেক তৈরির জন্য আভেন ৩৫০ ডিগ্রি ফারেনহাইটে প্রি-হিট করে নিন। বাটিতে ময়দা, বেকিং পাউডার ও নুন মিশিয়ে নিন। অন্য বাটিতে চিনি ও মাখন ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি হালকা হয়ে ফুলে উঠলে এতে ডিমের সাদা অংশ, ভ্যানিলা, চকোলেট, ফুড কালার দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এতে ময়দা, বেকিং পাউডার ও নুনের মিশ্রণটি দিয়ে দিন। দুধ দিয়ে আস্তে আস্তে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। কাপ কেক মোল্ডে মিশ্রণটি দিয়ে ৩/৪ অংশ ভর্তি করে দিন। ২৫ মিনিট বেক করে ঠান্ডা হতে দিন। ফ্রিজে ৪৫ মিনিট সেট হতে দিন। চকোলেট ক্রিম তৈরির জন্য চিনি ও মাখন ফেটিয়ে নিন। এতে চকোলেট, ভ্যানিলা এসেন্স দিয়ে ফেটান। ফ্রিজ থেকে কেক বার করে ক্রিম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

লেমন টার্ট

উপকরণ: পেস্ট্রির জন্যে: ময়দা ১ ১/৪ কাপ, চিনি ২ টেবলচামচ, নুন ১/২ চা-চামচ, মাখন ৭ টেবলচামচ, ঠান্ডা জল ৩ টেবলচামচ। **লেমন ফিলিং তৈরির জন্য:** মাখন ৮ টেবলচামচ, সাওয়ার ক্রিম ১/৪ কাপ, ডিম ২ টো, ডিমের কুসুম ৩ টে, লেমন জুস ২/৩ কাপ, লেবুর খোসাগুঁড়ো ৪ চা-চামচ।

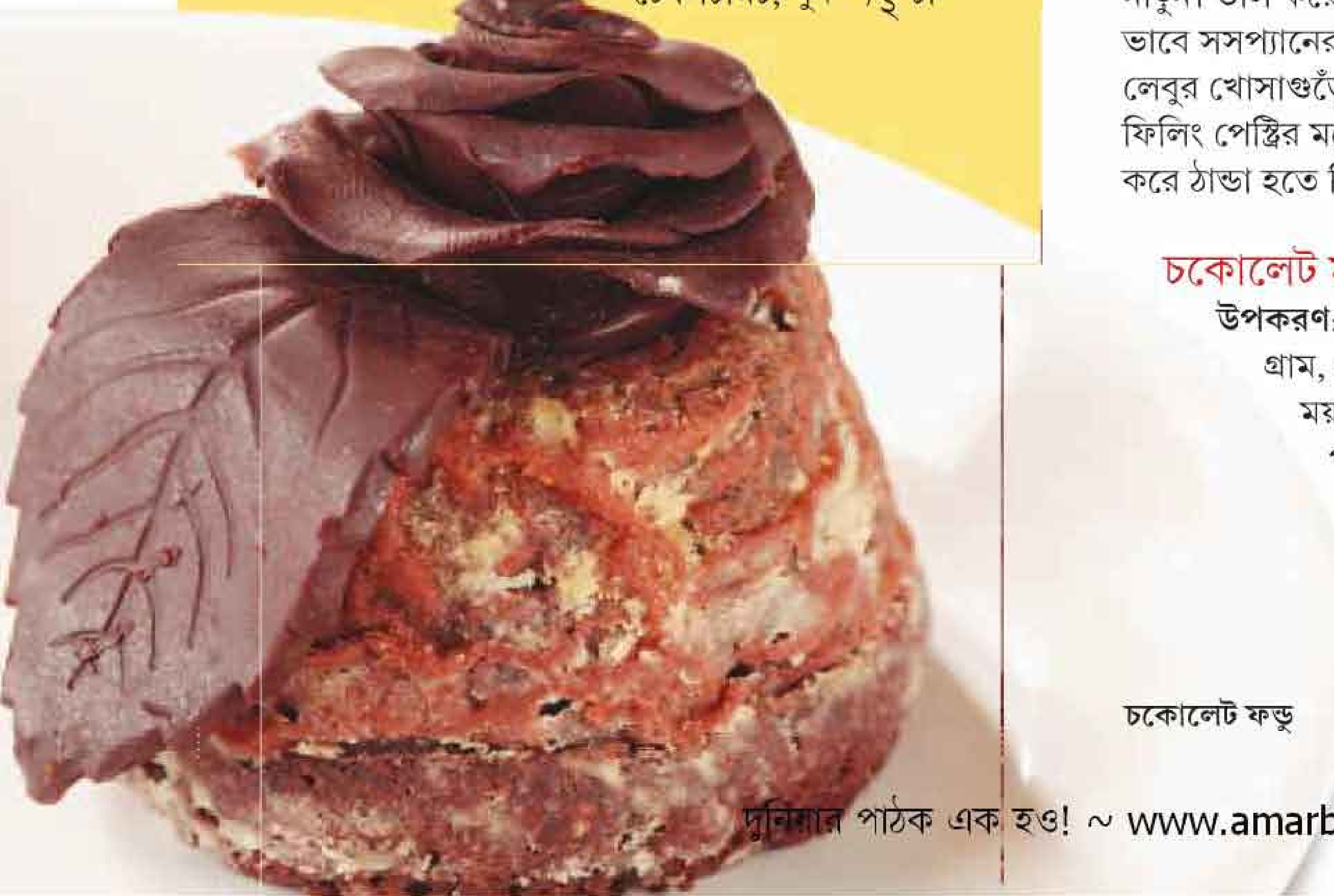
প্রণালী: ছোট বাটিতে ময়দা, চিনি ও নুন একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। মাখন ছোট ছোট টুকরো করে কেটে ময়দার সঙ্গে মিশিয়ে নিন। ঠান্ডা জল দিয়ে ভাল করে নেড়ে বল আকারে গড়ে নিন। ডো তৈরি। এবার ডো দু'ভাগে ভাগ করে নিন। চাপ দিয়ে চ্যাপ্টা করে নিন। প্লাস্টিকের মধ্যে ভরে ফ্রিজে রেখে দিন কয়েক ঘণ্টা। আভেন ৩৭৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটে প্রিহিট করে নিন। ডো ফ্রিজ থেকে বার করে বেলে টার্ট প্যানে রাখুন। ডো লাইনের উপর পাই ওয়েটস রেখে ১৫ মিনিট বেক করে নিন। পাই ওয়েট সরিয়ে আরও ৫ মিনিট বেক করুন। বার করে ঠান্ডা হতে দিন। মাঝারি সসপ্যানে জল গরম করে নিন। উপরে একটা পাত্রে ৮ টেবলচামচ মাখন আর সাওয়ার ক্রিম মিশিয়ে ভাল করে নাড়ুন। ভাল করে মিশে গেলে নামিয়ে নিন। একই ভাবে সসপ্যানের ভিতর আলাদা পাত্রে ডিম, ডিমের কুসুম, চিনি দিন। লেবুর খোসাগুঁড়ো আর মাখন-ক্রিমের মিশ্রণ দিয়ে নাড়ুন। লেমন ফিলিং পেস্ট্রির মধ্যে ভরে ৩০ মিনিট বেক করুন। সেট হয়ে গেলে বার করে ঠান্ডা হতে দিন।



লেমন টার্ট

চকোলেট মাড কেক

উপকরণ: আনসল্টেড মাখন ২৫০ গ্রাম, ডার্ক চকোলেট ২০০ গ্রাম, এসপ্রেসো পাউডার ১ টেবলচামচ, দুধ ১০০ মিলি, ময়দা ২৫০ গ্রাম (বেকিং পাউডার মেশানো), কোকো পাউডার ৪০ গ্রাম, ক্যাস্টর শুগার ২৫০ গ্রাম, ডিম ৪ টে, ভ্যানিলা এসেন্স ১ চা-চামচ, সাওয়ার ক্রিম ১৫০ মিলি, **গানাশ তৈরির জন্য:** মিল্ক চকোলেট ১৫০ গ্রাম, ডার্ক চকোলেট ১৫৮ গ্রাম, ডাবল ক্রিম ১০০ মিলি, মাখন ৫০ গ্রাম।



চকোলেট ফন্ডু


GREEN
DECOWOOD™
Natural Veneers
FOR THE 1st TIME IN INDIA
GREEN DECOWOOD INTRODUCES
NATURAL PREMIUM TEXTURED VENEERS
AVAILABLE IN 2 VARIANTS
HD BX VENEERS
BX offers the deep groovy textures along the grains to prettify your spaces.
HD EX VENEERS
EX has the ash patterns that form an enthralling impression on the veneers.
HD PREMIUM VENEERS
FOR MORE INFORMATION CONTACT US AT: decosales@greenply.com | SMS: GRNDWD 53030 | www.greendecowood.com



চকোলেট মাডকেক

প্রণালী: আভেন ১৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করে নিন। কেক টিনে হালকা করে মাখন লাগিয়ে রাখুন। চকোলেট, মাখন, এসপ্রেসো পাউডার ও দুধ একসঙ্গে হিটপ্রুফ বাটিতে নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে একটা ঈষদুষ্ণ গরম জলের প্যানের ওপর রাখুন। মিশ্রণটি মসৃণ ও ঘন হলে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। আলাদা পাত্রে কোকো পাউডার আর ময়দা চেলে নিন। এর সঙ্গে ক্যাস্টর শুগার মেশান। চকোলেট, ডিম, ভ্যানিলা এসেন্স ও ক্রিম দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। কেক টিনে মিশ্রণটি ঢেলে আভেনে এক ঘণ্টা বেক করুন। তারপর আভেন থেকে বার করে ঠান্ডা হতে দিন। গানাশের জন্য সসপ্যানে জল গরম করে নিন। এর ওপর একটা বাটিতে ডার্ক চকোলেট, মিল্ক চকোলেট, ডবল ক্রিম ও মাখন একসঙ্গে দিয়ে নাড়তে থাকুন। সব ভাল করে গলে গেলে নামিয়ে নিন। ৩০ মিনিট মতো ঠান্ডা হতে দিন। টিন থেকে কেক বার করে গানাশ ঢেলে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন। তৈরি চকোলেট মাড কেক।



মাস্কারপোনে কাপ কেক

মাস্কারপোনে কাপ কেক

উপকরণ: মাস্কারপোনে চিজ় ১/৪ কাপ, ভ্যানিলা এক্সট্র্যাক্ট ১/২ চা-চামচ, ময়দা ১ ১/৪ কাপ, নুন ১/৪ চা-চামচ, বেকিং পাউডার ১ ১/৪ চা-চামচ, চিনি ৩/৪ কাপ, ডিম ৩ টে (সাদা অংশ), মাখন ১/২ কাপ (গলানো), দুধ ১/৩ কাপ, **মাস্কারপোনে চিজ় বাটার ক্রিম ফ্রস্টিং তৈরির জন্য:** মাস্কারপোনে চিজ় ১/৩ কাপ, পাউডার শুগার ৩ কাপ, মাখন ১ কাপ, ভ্যানিলা এক্সট্র্যাক্ট ১ চা-চামচ।

প্রণালী: কাপ কেক তৈরির জন্য আভেন ৩৫০ ডিগ্রি ফারেনহাইটে প্রি-হিট করে নিন। মাস্কারপোনে চিজ় ভাল করে ফেটিয়ে নিন। অন্য বাটিতে ময়দা, বেকিং পাউডার ও নুন মিশিয়ে নিন। অন্য একটা বাটিতে চিনি ও মাখন নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। মিশ্রণটি হালকা হয়ে ফুলে উঠলে এতে একে একে ডিমের সাদা অংশ, ভ্যানিলা দিয়ে কিছুক্ষণ ফেটিয়ে নিন। এবার এতে ময়দা, বেকিং পাউডার ও নুনের মিশ্রণটি দিয়ে দিন। এতে দুধ দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। কাপ কেক মোল্ডে মিশ্রণটি দিয়ে ৩/৪ অংশ ভর্তি করে দিন। ২৫ মিনিট বেক করে নিন। আভেন থেকে বার করে ঠান্ডা হতে দিন। ফ্রিজে ৪৫ মিনিট সেট হতে দিন। মাস্কারপোনে চিজ় বাটার ক্রিম ফ্রস্টিং তৈরির জন্য পাত্রে চিনি ও মাখন একসঙ্গে ফেটিয়ে নিন। এতে ভ্যানিলা এক্সট্র্যাক্ট ও চিজ় দিয়ে একমিনিট ফেটিয়ে নিন। ব্যস ক্রিম তৈরি। ফ্রিজ থেকে কাপ কেক বার করে ওপরে ক্রিম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন মাস্কারপোনে কাপ কেক।

ফাজ চকোলেট ব্রাউনি



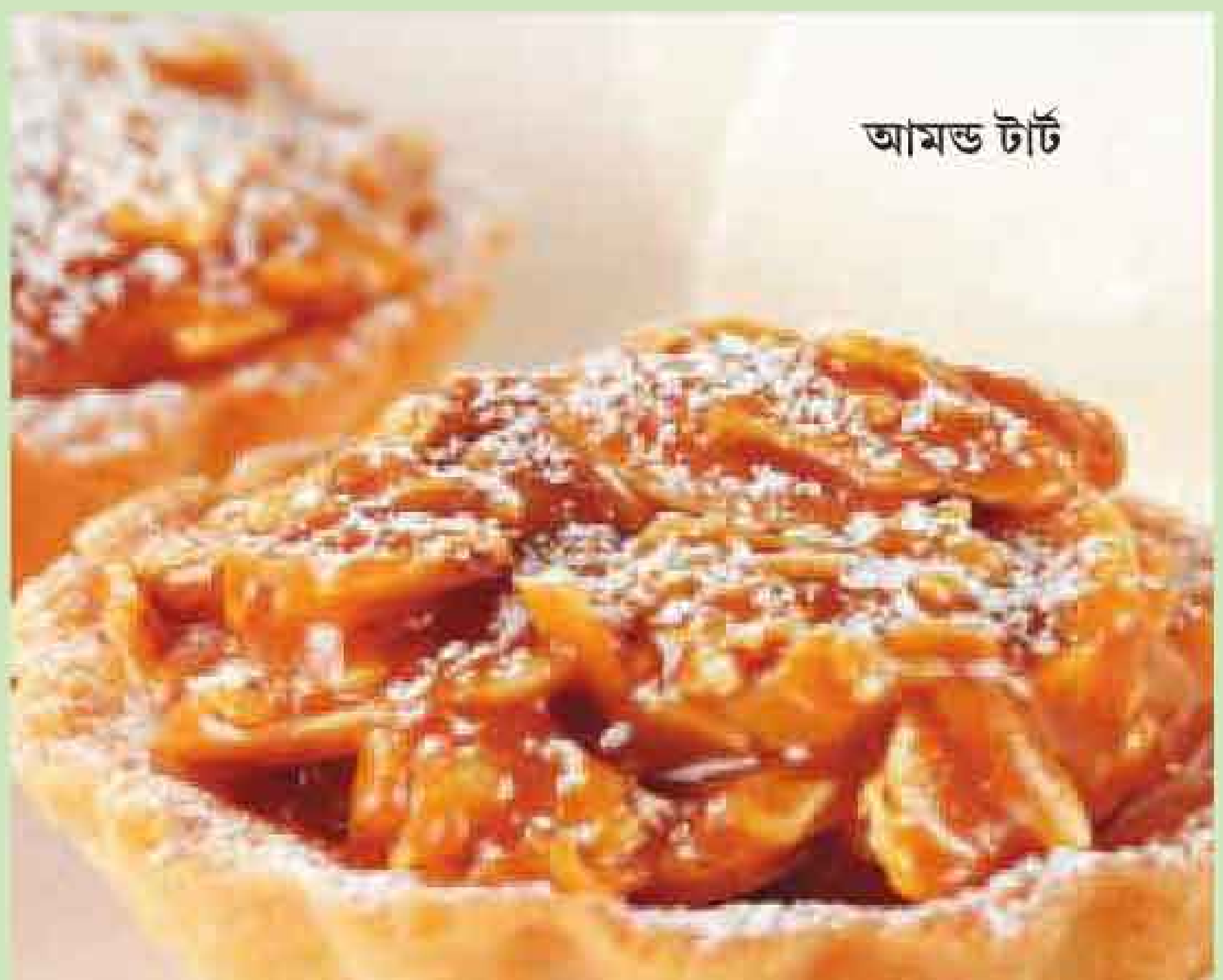
চকোলেট ব্রাউনি

উপকরণ: চকোলেট ৩৪০ গ্রাম, মাখন ৩/৪ কাপ, চিনি ১ ১/৪ চিনি, ভ্যানিলা ১ টেবলচামচ, ডিম ৪টে, নুন ১ চা-চামচ, ময়দা ১ কাপ, চকোলেট চিপ ১কাপ, আখরোট ১ কাপ (কুচানো)।

প্রণালী: আভেন ৩৫০ ফ্যারেনহাইটে প্রিহিট করুন। ১৩X ৯ ইঞ্চি বেকিং টিনে অল্প ময়দা আর মাখন হালকা করে ছড়িয়ে দিন। চকোলেট আর মাখন একসঙ্গে গলিয়ে নিন। মিশ্রণ মসৃণ হয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। এতে একে চিনি, ভ্যানিলা, ফেটানো ডিম দিয়ে ভাল করে নাড়ুন। নুন-চিনি মেশান। চকোলেট চিপ আর আখরোট দিয়ে আরও একবার ভাল করে নাড়ুন। বেকিং টিনে ঢেলে ২৫-৩০ বেক করুন। বার করে ঠান্ডা হতে দিন। টুকরো করে সার্ভ করুন।

আমন্ড টার্ট

উপকরণ: ডো তৈরির জন্যে: ময়দা ১ ১/২ কাপ, আমন্ড ফ্লাওয়ার ১/৪ কাপ, চিনি ১/৩ কাপ, নুন ১/২ চা-চামচ, ভ্যানিলা পাউডার ১/২ চা-চামচ, মাখন ১/২ কাপ+ ১চা-চামচ, ডিম ১টা। **ফিলিং এর জন্যে:** চিনি ১ কাপ, জল ১/৫ কাপ, মাখন ১/২ কাপের থেকে ১ টেবলচামচ কম, মধু ১/৫



আমন্ড টার্ট


INDIA'S No. 1 KITCHEN APPLIANCE BRAND
SELECTED Superbrand Consumer Validated
Prestige
বৌ-কে ভালবাসে যে
প্রেস্টিজ-কে অস্বীকার করে কি করে সে
ঐশ্বর্যার সাথে আমার সবচেয়ে উপভোগ্য মুহূর্তগুলি হল যখনই আমরা দুজনে মিলে কোন একটা
দারুণ রান্না করেছি অথবা খেয়েছি। প্রেস্টিজ কিচেন এ্যাপ্লায়েন্সের বিশাল সম্ভারের সাহায্যে রান্না করাটা এখন বেশ মজার ও সহজ।
আর, দুজনে দুজনার সেই আবেগঘন বিশেষ মুহূর্তগুলি তৈরী হয়েছে ওই সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর খাবারেরই মাধ্যমে।
Prestige®
আমাদের কিচেন এ্যাপ্লায়েন্সের সুবিশাল সম্ভার থেকে বেছে নিন - যাতে রয়েছে প্রেশার কুকার, কুকওয়্যার, ইন্ডাকশন-কুক্‌-টপ্‌, মিক্সার গ্রাইন্ডার, গ্যাস স্টোভ ও আরও অনেক।
www.prestigesmartkitchen.com
Prestige SMART KITCHEN
Ballyganj: 54/1/4, Hazra Road, Gr Flr., Between Ballyganj Phari & Hazra Law College, Beside HDFC Bank, Ph: 2454 6872, 3250 6555, 2486 3826; Alipore: City Shoppee, A. C. Market, 37, Diamond Harbour Road, Ph: 2448 0227, 4007 0273; Behala: 469, Diamond Harbour Road, Tram Depot Mkt. (1st Flr)., Beside Binod Behari Dutta, Ph: 2399 5165, 9836892682; Netajinagar (Tollygunj): 4/29A NSC Bose Road, Netaji Nagar (Near Bank Of Baroda ATM), Tollygunj, Mob.8100496728; Ajay Nagar: UNS 30, 1st Floor, Unnayan, 1050/1 Survey Park, Ph: 2418 8057, 9830325419, BidhanSarani: 59, BidhanSarani, Opp. Swami Vivekananda's Ancestral House, Ph: 22571554, 9830433053, Bagbazar: 32A, Girish Avenue, (Opp Girish Ghosh's House) Ph: 2555 2299, 9339734379; Phoolbagan: 76, Hemchandra Naskar Road, Ph: 23730001, 9830087078, 9804576503, Baguihati: CA-6/1 Deshbandhu Nagar, path Opp Baguihati AC Market, Ph: 65334841, 25767234; Dunlop: Old Gurudwara Road, 139 B.T.Road, PS: Baranagar, Ph: 9163484142, 9831622757. Nager Bazar: 83, Jessore Road, Satgachi Junction, Ph: 2579 9332, 6540 4569; Dumdum Cantonment: 6, J N Tewari Road, Oposite - Old Dumdum Baidyanath Boys School, Gorabazar, Ph: 64519354, 25510090, 9038935281; Madhyamgram: Sodepur Road (East) 2, Debigarh, Ph: 25268284, 9830214548; Barrackpore: 195 Barasat Road, Barrakpure, P.O. Nonachandanpukur, P.S. Titagarh, Ph: 2545 6284, 9883373696; Barasat: Capital Market, Ph: 2542 2522, 9831622757; Bashirhat: Near Town Hall, Ukilpara, Ph: (03217) 265093, 9153181445; Chandannagar: Astarag Apartment, Shop No. 2, Manindra Gopal Mitra Sarani, Bagbazar, Ph: 26856499, 9477792640; Sreerampur: 53, B.P. Dey Street, Ph: 2652 9206, 9088250965; Rishra: 92/C/1B N K Banerjee Street (Charbati More), Ph: 033 26722401, Mobile: 9051678876,Uluberia: Malati Aparment, O.T. Road, Bazar Para, Ph: 26610305, 9143357882; Dankuni: Shop No. 1, Gupta Shhopping Complex, T N Mukherjee Road, Ph: 26590300, 9830041988; Naihati: 5/4 R.B.C. Road, (On George Road near SBI Bank), Ph: 8583865545, 033-25814911. Durgapur: Sandbee Shopping Plaza, Ruma Sweets Building, Ground Floor, Nachan Road, Benachity, Ph : (0343) 2586234, 94749 09939, Bolepur: Mission Compound, Shantiniketan Road, Near Canara Bank, Ph: (03463) 255978, Siliguri : Neel Kamal Plaza, 1st Floor, Beside Ranjit Hotel, Hill Cart Road, Ph: (0353) 2535495, 97497 75157 • 1st Floor, Sevoke Road, Ph: 0353-2526400, 2777267, Jalpaiguri: 1st Floor, Merchant Road, Ph. 035361-220200, 8900535820, Alipurdwar : College Hault, Ph: 9435171449.
Also available with all leading
BAZAAR
Follow 'prestigesocial' on
PRASA-13



পানখিলি পিঠে

কাপ, ক্রিম ২/৫ কাপ, স্লাইসড আমন্ড ৩ কাপ।
প্রণালী: একটি পাত্রে ময়দা, আমন্ড ফ্লাওয়ার, ভ্যানিলা পাউডার, চিনি ও নুন একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। মাখন কিউব আকারে কেটে রাখুন। ফুড প্রসেসরে ময়দার মিশ্রণ ও মাখন একসঙ্গে ব্লেন্ড করে নিন। এর মধ্যে ধীরে ধীরে ডিম মেশান। পুরোটা ভাল করে মিশিয়ে ডো তৈরি করুন। লেচি কেটে নিন। ১/৪ ইঞ্চি পুরু করে বেলে নিন। মোল্ডের মধ্যে মাখন দিয়ে গ্রিজ় করুন। এর মধ্যে বেলে রাখা ডো দিয়ে মোল্ডের আকার দিন। ফিলিং এর জন্য সসপ্যানে চিনি ও জল মিশিয়ে ফোটান। মিশ্রণটি হালকা হলুদ হলে মাখন দিন। ফুটে উঠলে মধু মেশান। কয়েকমিনিট পর ক্রিম দিন। মিশে গেলে নামিয়ে স্লাইসড আমন্ড মেশান। নেড়ে নিন। ঠান্ডা হতে দিন। মিশ্রণটি রুম টেম্পারেচারে এলে মোল্ডের মধ্যে ঢেলে দিন। ফয়েল লাইনড বেকিং শিটে টার্টের মোল্ড রেখে ৩২৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটে ১৩-১৭ মিনিট বেক করুন। বের করে ঠান্ডা হতে দিন। তারপর বাটার নাইফ দিয়ে সাবধানে মোল্ড থেকে টার্ট বের করে নিন।

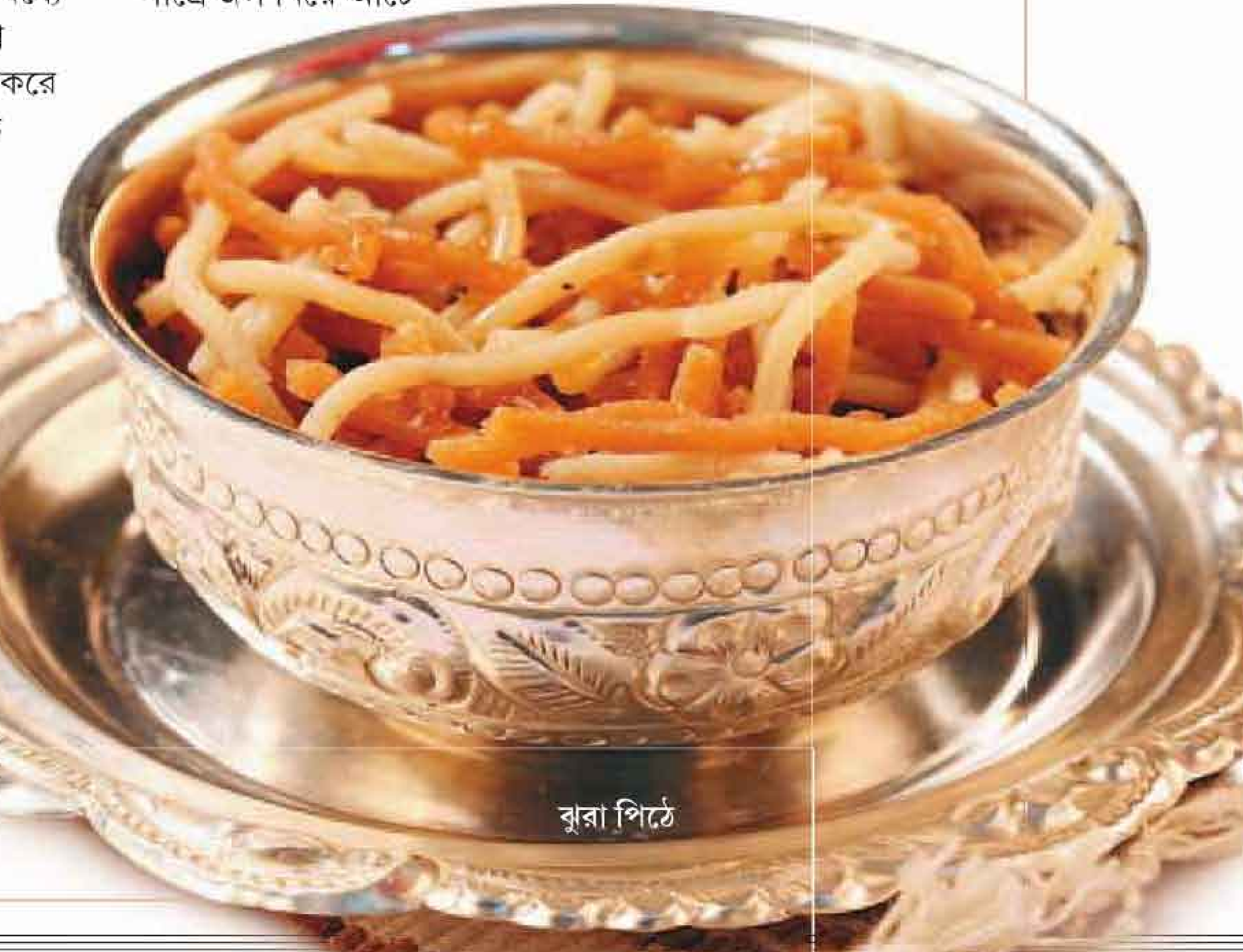
পি ঠে - পা য়ে স

পানখিলি পিঠে

উপকরণ: চালের গুঁড়ো ১/২ কাপ, চিনি ১/২ কাপ, সাদা তেল ১ টেবলচামচ, নারকেলকোরা ১/২ কাপ, বেকিং পাউডার ১/২ চা-চামচ, কলাপাতার খিলি কয়েকটা (সাজানোর জন্য), চেরি ৪-৫টা (সাজানোর জন্য), টুথপিক কয়েকটা, নুন স্বাদমতো, কুকিং ফয়েল।
প্রণালী: চালের গুঁড়ো, চিনি, সাদা তেল, নুন, নারকেলকোরা, বেকিং পাউডার ও পরিমাণমতো গরম জল দিয়ে ঘন মিশ্রণ তৈরি করে আধঘণ্টা রেখে দিন। কুকিং ফয়েল দিয়ে ছোট ছোট পানের খিলি তৈরি করে নিন। খিলির ৩/৪ অংশে এই মিশ্রণটি ঢেলে নিন। রাইস কুকারে বা স্টিমারে ভাল করে ভাপিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে ফয়েল থেকে বার করে টুথপিকে চেরি লাগিয়ে কলা পাতার খিলিতে সাজিয়ে সার্ভ করুন।

ঝুরা পিঠে

উপকরণ: চালের গুঁড়ো ৩০০ গ্রাম, নতুন গুড় ১০০ গ্রাম, সাদা তেল ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, ঝোলা গুড় সামান্য (পরিবেশনের জন্য), নারকেলকোরা পরিমাণমতো।
প্রণালী: অর্ধেক পরিমাণ চালের গুঁড়ো গরম জল, সাদা তেল ও স্বাদমতো নুন দিয়ে নরম করে ময়দার মতো মেখে নিন। একটা পাত্রে জল নিয়ে আঁচে



ঝুরা পিঠে



বসান। ফুটন্ত জলে পাটালি গুড় মিশিয়ে চার-পাঁচ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। এবার বাকি চালের গুঁড়ো, এক টেবলচামচ সাদা তেল ও আগে থেকে তৈরি করে রাখা গুড় একসঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। ঝুরি ভাজা তৈরি করার জন্য ছাঁচের মধ্যে চালের মন্ড রেখে হাতল ঘোরালেই ঝুরির আকারে পিঠে তৈরি হয়ে যাবে। পাঁচ- সাত মিনিট রাইস কুকার বা স্টিমারে বসিয়ে ঝুরি ভাপিয়ে নিন। ঝোলা গুড় আর নারকেলকোরা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন ঝুরা পিঠে।

তিলের ভাপা পিঠে

উপকরণ: ভাজা তিল ১০০ গ্রাম, নতুন গুড় ৩০০ গ্রাম, চালের গুঁড়ো ১/২ কাপ, নারকেলকোরা ১ কাপ, তেজপাতা ২-৩ টে, আমন্ডবাটা ১ টেবলচামচ, দুধ ২৫০ মিলি, নারকেল দুধ ১০০ মিলি, ছোট এলাচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জল পরিমাণমতো।

প্রণালী: আঁচে কড়াই বসান। এতে একে একে ১/২ কাপ নারকেলকোরা, পরিমাণমতো গুড়, এলাচগুঁড়ো ও অর্ধেক ভাজা তিল মিশিয়ে কম আঁচে নাড়াচাড়া করে পুর তৈরি করে নিন। চালের গুঁড়ো গরম জল দিয়ে নরম করে ময়দার মতো মেখে ডো তৈরি করে নিন। গরম অবস্থাতেই কিছুটা করে চালেরগুঁড়ো মাখা লেচির মতো করে মাঝে নারকেলের পুর ভরে পুলির আকারে গড়ে আলাদা করে রাখুন। রাইস কুকারে বা স্টিমারে ১৫-১৮ মিনিট ভাপে রেখে পুলিগুলো সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ করার সময় মাঝে মাঝে টুথপিক দিয়ে দেখে নিন যাতে পুলিগুলো অতিরিক্ত শক্ত বা নরম হয়ে না যায়। এবার তিলের ক্ষীর তৈরির জন্য বাকি অর্ধেক ভাজা তিল গুঁড়ো করে নিন। এলাচ ও তেজপাতা দিয়ে দুধ ফুটিয়ে নিন। দুধ ঘন হয়ে এলে এতে বাকি কুরানো নারকেল, গুড়, আমন্ডবাটা, নারকেলের দুধ ও সবশেষে ভাজা তিলগুঁড়ো দিয়ে হালকা হাতে ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। দুধ ফুটে ঘন হয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। ব্যস তৈরি তিলের ক্ষীর। ঠান্ডা হলে ভাজা পিঠের ওপর তিলক্ষীর ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

কেশরিয়া পিঠে

উপকরণ: চালের গুঁড়ো ১৫০ গ্রাম, ক্ষীর ৫০ গ্রাম, জাফরান সামান্য, কেশর এসেন্স ৭-৮ ফোঁটা, চিনি ২ টেবলচামচ (গুঁড়ো করা), কাজুবাদামবাটা ১ টেবলচামচ, ঝোলা গুড় পরিমাণমতো (পরিবেশনের জন্য)।

প্রণালী: একটা পাত্রে ক্ষীর, জাফরান, কেশর এসেন্স, গুঁড়ো চিনি ও কাজুবাদামবাটা একসঙ্গে ভাল করে মেখে পুর তৈরি করে নিন। চালের গুঁড়ো গরম জল দিয়ে মেখে নিন। ছোট ছোট লেচি


কেশরিয়া পিঠে

কেটে মাঝে আগে থেকে তৈরি করে রাখা পুর দিয়ে প্রদীপের আকারে পিঠে গড়ে নিন। রাইস কুকারে বা স্টিমারে ১০-১২ মিনিট ভাপে সিদ্ধ করে নিন। ব্যস তৈরি কেশরিয়া পিঠে। সবশেষে প্রদীপের ভেতর ঝোলা গুড় ঢেলে সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

আমের পায়েস

উপকরণ: দুধ ৫০০ মিলি, গোবিন্দভোগ চাল ৫০ গ্রাম, চিনি ২০০ গ্রাম (গুঁড়ো করা), ছোটএলাচগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, ঘন ক্রিম ১০০ মিলি, আমের পাল্প ১০০ গ্রাম, কিশমিশ ২৫ গ্রাম, ম্যাঙ্গো এসেন্স ৭-৮ ফোঁটা, নুন স্বাদমতো, আমসত্ত্বের টুকরো (সাজানোর জন্য)।

প্রণালী: একটা পাত্রে দুধ নিয়ে আঁচে বসান। দুধ ফুটে উঠলে গোবিন্দভোগ চাল ও স্বাদমতো নুন দিন। কম আঁচে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। চাল সিদ্ধ হয়ে এলে একে একে চিনি ও কিশমিশ মিশিয়ে দিন। এতে ক্রিম ও ছোট এলাচগুঁড়ো মিশিয়ে আরও দু'-তিন মিনিট নাড়াচাড়া করুন। নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। ঠান্ডা হলে ওপরে আমের পাল্প ও ম্যাঙ্গো এসেন্স মিশিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। ওপরে আমসত্ত্বের টুকরো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।


আমের পায়েস

রাঙা আলুর পায়েস

উপকরণ: রাঙা আলু ৩০০ গ্রাম, দুধ ৫০০ মিলি, পাটালি ১৫০ গ্রাম, কর্নফ্লাওয়ার ৩ চা-চামচ, সাদা তেল ১০০ মিলি, ঘি ১ টেবলচামচ, কিশমিশ ২৫ গ্রাম, নারকেলকোরা ১/২ কাপ, নারকেল দুধ ১০০ মিলি, কেশর সামান্য (১ টেবলচামচ দুধে ভেজানো), তেজপাতা ২-৩ টে, গোটা কাজুবাদাম পরিমাণমতো (সাজাবার জন্য)।


রাঙা আলুর পায়েস

প্রণালী: রাঙা আলু খোসা ছাড়িয়ে সরু সরু টুকরো করে কেটে গরম জলে ভিজিয়ে রাখুন। পাঁচ মিনিট পর জল থেকে তুলে পেপার টাওয়েলের ওপরে ছড়িয়ে রাখুন, এতে আলু কালো হবে না। আলুর টুকরোগুলো শুকনো হয়ে গেলে কর্নফ্লাওয়ার মাখিয়ে ছাঁকা তেলে ভেজে নিন। একটা পাত্রে দুধ নিয়ে আঁচে বসান। দুধে তেজপাতা দিয়ে ফুটতে দিন। দুধ ঘন হয়ে এলে এতে একে একে পাটালি, নারকেলকোরা, নারকেল দুধ দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। দুধ আরও কিছুটা ঘন হয়ে এলে এতে আগে থেকে ভেজে রাখা রাঙা আলু ও কিশমিশ মেশান। কম আঁচে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। ওপরে ঘি ও কেশর (দুধে ভিজিয়ে রাখা) ছড়িয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। কাজুবাদাম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন রাঙা আলুর পায়েস।

ছানার পায়েস

উপকরণ: ছানা (জল ঝরানো) ১৫০ গ্রাম, দুধ ৫০০ মিলি, নতুন গুড় ১৫০ গ্রাম, তেজপাতা ২-৩ টে, ছোটএলাচগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, খোয়া ক্ষীর ২৫ গ্রাম, কিশমিশ ২৫ গ্রাম, জাফরান সামান্য, আমন্ড ৪টে, কাজুবাদাম ৪-৫ টা, পেস্তা ৪ টে, দুধ সামান্য, জায়ফল-জয়িত্রীগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, চিনি ১/২ কাপ, জল প্রয়োজন মতো।

প্রণালী: আমন্ড, কাজুবাদাম, পেস্তা একসঙ্গে দুধ দিয়ে বেটে নিন।



ছানার পায়েস

এবার ১/২ কাপ জল ও চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে রস তৈরি করে নিন। একটা পাত্রে জল ঝরানো ছানা নিয়ে তাতে সামান্য জাফরান মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। ছানার মিশ্রণটি মাইক্রোওয়েভে মিডিয়াম পাওয়ারে রান্না করুন। অথবা প্রেশার কুকারেও করতে পারেন। ছানার মিশ্রণটি আভেন থেকে বার করে থালায় ছড়িয়ে ঠান্ডা হতে দিন। ঠান্ডা হলে ছুরি দিয়ে চৌকো করে কেটে নিন। ছানার টুকরোগুলো চিনির রসে দিয়ে পাঁচ-ছ'মিনিট ফোটান। আলাদা একটা পাত্রে দুধ নিয়ে আঁচে বসান। দুধ ফুটে ঘন হয়ে একে একে গুড়, তেজপাতা ও খোয়া ক্ষীর মিশিয়ে দিন। কম আঁচে কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন। ছানার টুকরোগুলো দুধে দিয়ে দিন। আরও কিছুক্ষণ হালকা হাতে নাড়াচাড়া করে জায়ফল- জয়িত্রীগুঁড়ো, ছোটএলাচগুঁড়ো মিশিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। সবশেষে ওপরে কিশমিশ ছড়িয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন ছানার পায়েস।

ছোলার ডালের পায়েস

উপকরণ: ছোলার ডাল ২০০ গ্রাম (সিদ্ধ করা), দুধ ৫০০ মিলি, নতুন গুড় ৫০ গ্রাম, গুড়ের বাতাসা ২০০ গ্রাম, তেজপাতা ২-৩ টে, ছোট এলাচগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, খোয়া ক্ষীর ২৫ গ্রাম, চারমগজ ২৫ গ্রাম, কিশমিশ ২৫ গ্রাম, ঘি ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ১ টেবলচামচ, রোজ় এসেন্স ৫-৭ ফোঁটা, গোলাপের পাঁপড়ি সামান্য।

প্রণালী: ছোলার ডাল ভাল করে ধুয়ে নিন। সাদা তেল ও তেজপাতা দিয়ে ছোলার ডাল ঝরঝরে করে সিদ্ধ করে নিন। একটা পাত্রে দুধ ঢেলে আঁচে বসান। দুধ গরম হলে এতে সিদ্ধ করে রাখা ছোলার ডাল দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এবার এতে বাতাসা দিয়ে কিছুক্ষণ ফুটতে দিন। দুধ ফুটে ঘন হয়ে এলে একে একে খোয়া ক্ষীর, নতুন গুড়, ঘিয়ে ভাজা চারমগজ, কিশমিশ, ছোট এলাচগুঁড়ো দিয়ে দিন। আঁচ কমিয়ে আরও পাঁচমিনিট নাড়াচাড়া করুন। এবার আঁচ বন্ধ করে রোজ় এসেন্স মিশিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন।



ছোলার ডালের পায়েস



কলার রসবড়া



ঘিলা পিঠে

ওপরে গোলাপের পাপড়ি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

কলার রসবড়া

উপকরণ: পাকা কলার টুকরো (মর্তমান বা কাঁঠালি) ১ কাপ, নারকেলকোরা ১/২ কাপ, নতুন গুড় ১/৪ কাপ, চালের গুঁড়ো ১/৪ কাপ, ময়দা ১/২ কাপ, দুধ পরিমাণমতো, খাবার সোডা সামান্য, সাদা তেল ২০০ মিলি, চিনি ১ কাপ।

প্রণালী: একটা পাত্রে জল ও চিনি দিয়ে রস তৈরি করে নিন। পাকা কলা, নারকেলকোরা, নতুন গুড়, চালের গুঁড়ো, ময়দা, খাবার সোডা ও পরিমাণমতো দুধ মিশিয়ে ঘন ও মসৃণ মিশ্রণ তৈরি করে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে কলার মিশ্রণটি অল্প অল্প করে দিয়ে সোনালি করে ভেজে নিন। তৈরি কলার বড়া। এবার তেল থেকে তুলে গরম রসে বড়াগুলো তিন-চারমিনিট ভিজতে দিন। বড়ার ভেতর ভাল করে রস ঢুকে গেলে পরিবেশন করুন।

ঘিলা পিঠে

উপকরণ: পাটালি গুড় ১ ১/২ কাপ, গোবিন্দভোগ চালেরগুঁড়ো ২ কাপ, খাবার সোডা সামান্য, দারচিনিগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, সাদা তেল ২০০ মিলি, জল পরিমাণমতো।

প্রণালী: এক কাপ ফুটন্ত গরম জলে পাটালি গুড় মিশিয়ে চার-পাঁচ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। একটা আলাদা পাত্রে গোবিন্দভোগ চালের গুঁড়ো নিয়ে দারচিনিগুঁড়ো, এক টেবলচামচ সাদা তেল ও সামান্য খাবার সোডা দিয়ে ভাল করে মেখে ডো তৈরি করে নিন। ডো থেকে লেচি কেটে ছোট লুচির আকারে বেলে নিন। গোল বাটি বা ঢাকা দিয়ে সমান মাপে কেটে পিঠে তৈরি করে নিন। কড়াইতে সাদা তেল দিয়ে গরম হতে দিন। গরম তেলে একটা একটা করে পিঠে দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন। ব্যস, তৈরি ঘিলা পিঠে।



ভাজা পুলি

ভাজা পুলি

উপকরণ: চালের গুঁড়ো ১ ১/২ কাপ, নারকেলকোরা ২/৩ কাপ, নতুন গুড় ১০০ গ্রাম, ছোট এলাচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কাজুবাদামগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, নারকেলের দুধের পাউডার ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ২০০ মিলি।

প্রণালী: আঁচে কড়াই বসান। এতে একে একে নারকেলকোরা, গুড়, ছোট এলাচগুঁড়ো, কাজুবাদামগুঁড়ো ও নারকেল দুধের পাউডার মেশান। কম আঁচে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে পুর তৈরি করুন। চালের গুঁড়ো গরম জলে নরম করে ময়দার মতো মেখে ডো তৈরি করে নিন। লেচি কেটে মাঝে পুর ভরে পুলির আকারে গড়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম হলে পুলিগুলো দিয়ে দু'পিঠ সোনালি করে ভেজে তুলুন।

দই পিঠে

উপকরণ: মিষ্টি দই ১৫০ গ্রাম, ময়দা ১০০ গ্রাম, চিনি ২ টেবলচামচ (গুঁড়ো করা), ভাজা মৌরি ১ চা-চামচ, রোজ় এসেন্স ৫-৬ ফোঁটা, খাবার সোডা সামান্য, সাদা তেল ১৫০ মিলি।


বাঙালীর চোখে জল এসে যায়...
পুরনো দিনের সেই ঝাঁঝ, স্বাদ আর গন্ধে
ইমামি হেলদি & টেস্টি সর্ষের তেল
বাছাইকরা রাজস্থানি সর্ষে দানা, অভিনব 1st প্রেস টেকনোলজি আর সর্বোত্তম মানের প্যাক - সব কিছু মিলে এই তেলের প্রতি ফোঁটাকে করে তোলে বিশুদ্ধ - ঝাঁঝ, স্বাদ ও গন্ধে অতুলনীয় আর সেই সঙ্গে পৌষ্টিক গুণে ভরপুরও।
emami Healthy &Tasty
MUSTARD OIL
NO CHOLESTEROL
with MUFA & ALA-Omega 3
emami Healthy &Tasty
KACHCHI GHANI MUSTARD OIL
SURAKSHA SHAKTI
NO CHOLESTEROL NO TRANS FAT
রিফাইন্ড সানফ্লাওয়ার, সোয়াবিন, ভেজিটেবল অয়েল পাওয়া যায়।
সর্ষের তেল ₹ 5/- (35ml) ও ₹ 10/- (75ml)-র প্যাকে উপলব্ধ।
scarecrow/healthy&tasty/13/12/15


দইয়ের পিঠে


মুড়কির পায়েস

প্রণালী: একটা পাত্রে মিষ্টি দই নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এতে একে একে চালের গুঁড়ো, ময়দা, ভাজা মৌরি, রোজ় এসেন্স, খাবার সোডা ও পরিমাণমতো জল মিশিয়ে ঘন ব্যাটার তৈরি করে নিন। ব্যাটারটা হাত দিয়ে কিছুক্ষণ ভাল করে ফেটিয়ে আলাদা করে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হতে হাতায় করে ব্যাটারটা নিয়ে একটা একটা করে পিঠে তৈরি করে নিন। দু'পিঠ সোনালি করে ভেজে তুলে নিন। থালায় ভাজা পিঠে সুন্দর করে সাজিয়ে দিন। সবশেষে ওপরে সামান্য মিষ্টি দই ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

মুড়কি খেজুর গুড়ের পায়েস

উপকরণ: মুড়কি ২৫০ গ্রাম, দুধ ৫০০ মিলি, খেজুর গুড় ১০০ মিলি, নারকেলকোরা ১ কাপ, কিশমিশ ৫০ গ্রাম, তেজপাতা ৩-৪ টে, গোটা ছোট এলাচ ৩-৪টে।

প্রণালী: পাত্রে দুধ নিয়ে আঁচে বসান। দুধ গরম হলে এতে তেজপাতা ও এলাচ দিয়ে ফুটতে দিন। দুধ ফুটে কিছুটা ঘন হয়ে এলে খেজুর গুড় ও নারকেলকোরা মেশান। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। এবার এতে মুড়কি ও কিশমিশ দিয়ে নেড়েচেড়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। ওপরে আরও কিছুটা নারকেলকোরা ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন মুড়কি খেজুর গুড়ের পায়েস।

কড়াই পিঠে

উপকরণ: বিউলির ডাল ১ ১/২ কাপ, চালের গুঁড়ো ২ কাপ, গুঁড়ো চিনি ১/২ কাপ, নারকেলকোরা ১/২ কাপ, খাবার সোডা ১/৪ চা-চামচ, সাদা তেল ৩ টেবলচামচ, ঘি ২ টেবলচামচ, কিশমিশ ৫০ গ্রাম, চারমগজ ২ টেবলচামচ, ছোট এলাচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নারকেলকুচি ২ টেবলচামচ, ঝোলা গুড় পরিমাণমতো (পরিবেশনের জন্য), নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: বিউলির ডাল চার ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রেখে বেটে নিন। একটা পাত্রে চালের গুঁড়ি নিন। এরসঙ্গে গরম জল মিশিয়ে ঘন মিশ্রণ তৈরি করে নিন। মিশ্রণটিতে ডাল বাটা মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিয়ে দু'ঘণ্টা ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিন। প্যানে এক চা-চামচ তেল গরম করে কিশমিশ, চার মগজ ও নারকেলকুচি ভেজে নিন। চাল ও ডালবাটার মিশ্রণে ঘি, খাবার সোডা, গুঁড়ো চিনি, নারকেলকোরা, এলাচগুঁড়ো, নুন একসঙ্গে মিশিয়ে ভালভাবে ফেটিয়ে আলাদা করে রাখুন। একটা ননস্টিক প্যানে সাদা তেল মাখিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে অর্ধেক মিশ্রণটি দিয়ে ওপরে ভাজা কিশমিশ, চার মগজ ও নারকেলকুচি সাজিয়ে বাকি মিশ্রণটি ঢেলে কম আঁচে ১৫ মিনিট ঢাকা দিয়ে রান্না করুন। মিশ্রণটি জমে গেলে ওপর থেকে সামান্য সাদা তেল মাখিয়ে সাবধানে উল্টে দু'-তিন মিনিট ভেজে নিন। ভাল করে ভাজা হলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন, যাতে বাইরের হাওয়া একেবারে ভেতরে যেতে না পারে। ঠান্ডা হলে ছুরি দিয়ে কেটে ঝোলা গুড়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

রান্নাঘরে:
তাজ বেঙ্গল, কলকাতা (ভেলভেট কাপ কেক, চকোলেট শিফন কাপ কেক, রেড ভেলভেট কেক, ব্লু বেরি চিজ় কেক, অপেরা কেক, ব্ল্যাক ফরেস্ট কেক, অরেঞ্জ পিচ পেস্ট্রি, অ্যাপ্রিকট বেকড চিজ় কেক, চকোলেট ট্রাফল কেক)
স্লাইস অফ হেভেন, ফোন: ৯৮৩৬৬৬৮৬৮২ (লেমন টার্ট, চকোলেট মাড কেক, ফাজ চকোলেট ব্রাউনি, চকোলেট ফন্ডু, আমন্ড টার্ট, মাস্কারপোনে কাপ কেক, চকোলেট ট্রাফল কাপ কেক, ভ্যানিলা কাপকেক)
পিঠে-পায়েস: পুষ্পাঞ্জলি বসু ৯৮৩০৮৩৩৩৮৯
রূপোর বাসন: নিউ লক্ষ্মী জুয়েলার্স, লেক মার্কেট, ফোন: ২৪৬৩৯৭৪২

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


কড়াই পিঠে


অসাধারণ
সোনার গয়না
শুধুমাত্র অঞ্জলিতে
বিয়েতে অঞ্জলি



বিয়ের আগের স্পিনস্টারস পার্টি? বান্ধবীর বেবিশাওয়ারে কী উপহার দেবেন ভেবে পাচ্ছেন না? সমস্যার সমাধানে গ্রুমিং এক্সপার্ট

রা ধি কা ভ ট্টা চা র্য শা হ

আমার এক বান্ধবীর বেবিশাওয়ার পরের সপ্তাহে। কী উপহার দেব বুঝতে পারছি না। দয়া করে কিছু অপশন বলুন।

তানিয়া দত্ত, *বারুইপুর*

বেবিশাওয়ারে এমন কিছু দিন যা আপনার বান্ধবীর কাজে লাগবে। এমন উপহার বাছুন, যা ছেলে ও মেয়ে উভয়ের জন্যই কাজে লাগতে পারে। উপহারের রং বাছার সময় কোনও নিউট্রাল রং বাছুন। অনেকেই নীল বা গোলাপি রংয়ের কোনও উপহার দেন। তবে বেবিশাওয়ারে কোনও নিউট্রাল রংয়ের উপহার দেওয়াই ভাল। যদি বান্ধবী আপনার খুব কাছের হয়, তাহলে তাঁকে খোলাখুলি জিজ্ঞেস করতে পারেন তাঁর উপহার হিসেবে কী পেতে বেশি ভাল লাগবে। আসন্ন সন্তানের কাজে লাগবে, এমন কোনও জিনিস যা তিনি এখনও পাননি, সেটাও জেনে নিয়ে দিতে পারেন। সাধারণত কিছু কিছু জিনিস যেমন ডায়াপার ব্যাগ, পেরেন্টিংয়ের উপর বই, খেলনা, নার্সিং টপ, বেবি সেট, ডায়াপার সেট ইত্যাদি উপহার হিসেবে বেশ ভাল। বাচ্চাদের জন্য উপহার কিনতে হলে কোনও বেবি গিফট স্টোরে চলে যান। সেখানে উপহারের ভ্যারাইটি দেখে নিজেই বেছে নিতে পারবেন আপনার পছন্দসই উপহার।

পরের সপ্তাহে আমি স্পিনস্টারস পার্টি আয়োজন করার কথা ভাবছি। বান্ধবীদের নিমন্ত্রণও করতে শুরু করে দিয়েছি। আমি চাই এই পার্টিটা যেন অন্য সব পার্টির থেকে বেশি আকর্ষণীয় হয়। দয়া করে শেষ মুহূর্তের জন্য কিছু টিপস দিন।

আয়েশা মিত্র, *হাওড়া*

খাওয়াদাওয়ার আয়োজনের দায়িত্ব কোনও পেশাদার কেটারারের উপর ছেড়ে দিন। এতে আপনাকে অধিকাংশ সময়ে রান্নাঘরে কাটাতে হবে না। নামী কেটারারের উপর দায়িত্ব দিলে পরিষেবার গুণগত মান নিয়েও আপনাকে বিশেষ মাথা ঘামাতে হবে না। পার্টিতে রাখুন কিছু মজার গেমস। যাঁরা আমন্ত্রিত তাঁদের অনেকেই হয়তো আগে থেকে একে অপরকে চিনবেন না। তাই মজার গেমস খেলালে একে অপরের সঙ্গে ওঁরা আরও ভাল মিশতে পারবেন। রাখতে পারেন 'পয়সা' গেম। এতে পার্টিতে উপস্থিত মহিলারা একে অপরের সঙ্গে মেশার সুযোগ পেয়ে যাবেন। প্রত্যেক অতিথির হাতে কিছু পয়সা দিন। আর কিছু পয়সা সেন্টারটেবলের মাঝখানে রেখে দিন। এরপরে এক একজনকে এক একটা কাজ করতে দিন। যিনি ঠিকঠাক কাজটা করে উঠতে পারবেন, তিনি একটি করে পয়সা টেবলের মাঝখানে রাখবেন। যদি না পারেন, তাহলে টেবল থেকে একটি পয়সা তুলে নেবেন। যিনি জিতবেন তাঁর জন্য উপহারের ব্যবস্থা রাখবেন অবশ্যই। এছাড়া আরও নানারকমের মজার খেলা রাখতে পারেন। প্রত্যেক অতিথির হাতে একটি করে ইনডেক্স কার্ড ধরিয়ে দিন। এবার প্রত্যেককে শরীরের এমন কয়েকটি অর্গানের নাম বলতে বলুন যেগুলো তিনটি অক্ষরের। যিনি সবার আগে সবচেয়ে বেশি এরকম শব্দ বলতে পারবেন, তিনি জিতে যাবেন। পার্টিতে ড্রেসকোডে কোনও থিম রাখতে পারেন। এছাড়া 'ডাম্ব শারাড'-এর মতো টিম গেম রাখতে পারেন। মুখে কোনও শব্দ না করে শুধুমাত্র অভিনয়ের মাধ্যমে আপনাকে বোঝাতে হবে কোনও শব্দ। উলটোদিকের খেলোয়াড়কে বুঝতে হবে শব্দটি কী। ডাম্ব শারাডের মূল উদ্দেশ্য হল বডি ল্যাঙ্গোয়েজের মাধ্যমে একে অপরের সঙ্গে আদানপ্রদান বাড়ানো। পার্টিতে উপস্থিত সকলের জন্যই রাখুন ছোটখাটো কোনও গিফট।



বি শে ষ টি প স

গুরুত্বপূর্ণ মেক-আপ টিপস

- বাড়ি থেকে বেরনোর আগে নিজের ব্যাগে টাচ আপ কিটস রাখুন। এতে মেক-আপ ঘেঁটে গেলেও চট করে সেটির মেরামতি করে নিতে পারবেন। ব্যাগে ছোট চিরুনি, আয়না, লিপ বাম রাখুন। চুলের ক্লিপ, কাঁটাও রাখবেন।
- পার্টিতে বা বিয়েবাড়িতে যাওয়ার সময় আমরা সবাই হেভি মেক-আপ করি। খেয়াল রাখবেন মেক-আপ যেন খুব লাউড না দেখায়। চোখে ভারি মেক-আপ করলে ঠোঁটটা ন্যুড রাখার চেষ্টা করুন।
- দিনের বেলার মেক-আপ সবসময় সুদিং হওয়া চাই। জামাকাপড়ের সঙ্গে মানানসই মেক-আপ করুন। ঠোঁটে হালকা লিপস্টিক, গালে হালকা ব্লাশ-অন যথেষ্ট।
- অফিসে রাখুন পোর্টেবল মেক-আপ কিট। কাজের ফাঁকে প্রয়োজনে মাঝেমধ্যে টাচ-আপ করে নিতে পারবেন। পোর্টেবল মেক-আপ কিটে রাখুন ফাউন্ডেশন, লিপ গ্লস ও আইলাইনার।

অলংকরণ: অসীম হালদার

প্রশ্ন পাঠাতে পারেন: sananda@abp.in



ম্যাক্স
max
LOOK GOOD. FEEL GOOD.
Children's Wear
Ladies' Wear
Men's Wear
Footwear
Accessories
স্যোয়েটশার্টস: ₹649 - ₹899
PLAY ON
চিরকাল আরামদায়ক স্যোয়েটশার্ট এবার আগাগোড়া হালফ্যাশনের হতে চলেছে ম্যাক্স-এর আনকোরা-নতুন-উইন্টার কালেকশন'এর দৌলতে। মনোলোভা ফ্যাব্রিকে তৈরী আর ফাটাফাটি উপকরণে, প্রিন্টে আর কন্ট্রাস্ট স্লীভ্স-এ ঢেলে সাজানো এই স্যোয়েটশার্টগুলির সঙ্গে স্কিনি ফিট্স আর লেগিংস দিব্যি খাপ খেয়ে যায় – যা একইসঙ্গে ফুরফুরে মেজাজের অথচ চলতি ধারার রূপ ফুটিয়ে তোলে। এবার নতুন নতুন ফ্যাশন ট্র্যাই করুন আর প্রতিদিনের ফ্যাশন-এ আনুন আরো বেশি চমক।



উলের পোশাকের যত্ন

বছরের শেষ হতে না হতেই পোশাকের ভোলবদল ঘটতে শুরু করে। সৌজন্যে শীতকাল! সারা বছর ওয়ার্ড্রোবের এককোণে অনাদরে পড়ে থাকা সোয়েটার, জ্যাকেট, পুলওভারগুলোর এসময়ে কত আদর! আপনার শীতপোশাক 'ফ্লন্ট' করার এটাই তো সেরা সময়। তবে শীতপোশাক তো শুধু গায়ে চাপালেই হবে না, তার যত্নআত্তিও তো করতে হবে। তবেই না দীর্ঘদিন ভাল থাকবে। উলের পোশাক পরিষ্কার করা থেকে শুরু করে ওয়ার্ড্রোবে সঠিক উপায়ে স্টোর করার কিছু টিপস রইল আপনাদের জন্য।



কী করবেন

সোয়েটার বা শাল ধোওয়ার আগে ঠাণ্ডা জলে কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রাখবেন। তারপর মাইল্ড ডিটারজেন্ট বা হ্যান্ডসোপ ঠান্ডা জলে গুলে উলের জিনিস ধোবেন। এতে রোয়া উঠবে না, অনেকদিন পর্যন্ত নতুনের মতো থাকবে। ইচ্ছা হলে বেবি শ্যাম্পুও ব্যবহার করতে পারেন। সবচেয়ে ভাল হয় যদি উলের পোশাক ধোওয়ার পর এক বালতি জলে সামান্য গ্লিসারিন বা এসেনসিয়াল অয়েল (ল্যাভেন্ডার অয়েল) দিয়ে তাতে ডুবিয়ে নেন, এতে পোশাকের নরম ভাব বজায় থাকবে। উলের পোশাকে চা বা কফির দাগ লাগলে সঙ্গে সঙ্গে ধুয়ে ফেলার চেষ্টা করুন। পুরোটা ধোওয়ার দরকার নেই। ডিটারজেন্ট জলে ঘন করে গুলে নরম স্পাঞ্জে করে দাগের ওপর হালকা হাতে ঘষে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন, দাগ চলে যাবে। উলের পোশাক ধোওয়ার পর হ্যাঙ্গারে ঝুলিয়ে ছায়ায় শুকাতে দিন। সরাসরি রোদে শুকাতে দেবেন না। জ্যাকেট বা কোট পরার পর হ্যাঙ্গারে ঝুলিয়ে ব্রাশ দিয়ে ঝেড়ে নিন। এতে ধুলোময়লা চলে যাবে। জ্যাকেট বা কোট ওয়ার্ড্রোবে রাখার সময় ভাঁজ করে না রেখে কাঠের হ্যাঙ্গারে ঝুলিয়ে রাখুন। যদি ওয়ার্ড্রোবে জায়গা না থাকে তাহলে জিপ লক ব্যাগে ভরে স্টোর করুন। উলের পোশাক ধোওয়ার পর যদি ইউক্যালিপটাস তেল মেশানো জলে ডুবিয়ে নেন তাহলে পোকায় কাটার ভয় থাকবে না। পোশাকের ঔজ্জ্বল্যও বাড়বে।

কিপ ইন মাইন্ড

- গরম জলে কখনই উলের পোশাক ধোবেন না।
- ভাল উলের পোশাক, জ্যাকেট, কোট ড্রাই ক্লিন করিয়ে নেওয়া ভাল।
- মাঝে মাঝে উলের জিনিস ওয়ার্ড্রোব থেকে বার করে হাওয়ায় দিন।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট,
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ, **ফোন:** ৪০৪০৯০৯০
ছবি: শুভেন্দু চাকী

[redacted]

প্রত্যেক সকালবেলায় যখন আমি তৈরি হই সারাদিনের চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হওয়ার জন্যে, আমি তখন নিজেকে আয়নার মধ্যে দেখি। একেবারে ঝকঝকে পরিষ্কার প্রতিচ্ছবি আমায় আত্মবিশ্বাসে ভরিয়ে তোলে। আমাকে উৎসাহিত করে এগিয়ে যেতে আর চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করতে, একেবারে সরাসরি। মুহূর্তের মধ্যে আমি বুঝতে পারি কোনও কিছুই আমার আয়ত্তের বাইরে নয়। আর কোনও লক্ষ্যই বেশি দূরে নয়।

ঠিক মোদিগার্ড আয়নার মতো। আত্মবিশ্বাসে ভরপুর উজ্জ্বল ভারতের চেহারা। নিয়ে আসা হয়েছে দুনিয়ার সূক্ষ্মতম প্রযুক্তিকে যা আপনাকে দেবে স্পষ্ট এবং স্বচ্ছ প্রতিচ্ছবি।

Modiguard. Honest mirrors. MODIGUARD

BMA/GGL/011





সমকামী সম্পর্ক

একটি পুরুষ বা একজন মহিলা। তাঁর হাত ধরে আর একজন! এরকম দৃশ্য পার্কে, সিনেমা হলে বা কফিশপে তো আমরা আকছার দেখে থাকি। কিন্তু হাত ধরে থাকা মানুষটি যদি বিপরীত লিঙ্গের না হন, তাহলে? প্রাচীনপন্থী লোকেরা তো লজ্জায় চোখ ঢাকবেন। আর অনেকেই হয় খুব কৌতূহলী হয়ে পড়বেন, নয়তো 'অন্যরকম' চোখে দেখবেন। আসলে যতই আমরা নিজেদের একবিংশ শতাব্দীর 'উদারনৈতিক' মানুষ বলে দাবি করি না কেন, সমাজে কিছু কিছু জিনিস এখনও রীতিমতো 'সোশাল ট্যাবু'। সমাজের তথাকথিত নিয়মের বাইরে বেরলেই সে 'অসামাজিক'। ব্যক্তিস্বাধীনতা, চিন্তাভাবনার স্বাধীনতা বা নিজের যৌন আত্মপরিচয় নিজে বেছে নেওয়ার স্বাধীনতার মতো ভারী ভারী বিষয় নিয়ে আলোচনা না হয় ছেড়েই দিলাম। কিন্তু যাঁরা সমকামী সম্পর্কে আছেন, প্রতিকূলতার চাপে কী তাঁরা ক্রমশই কম্প্রোমাইজ় করে নেবেন? এ ধরনের সম্পর্কে সবচেয়ে বড় সমস্যা হল সমাজে নিজের সম্পর্কের কথা স্বীকার করতে দ্বিধাবোধ করা। এক্ষেত্রে সবার আগে প্রয়োজন কাছের মানুষগুলোর সমর্থন। সামাজিক স্বীকৃতি পাওয়া না পাওয়াটা আপনার হাতে নেই। কিন্তু চারপাশের মানুষগুলোকে বোঝানোর দায়িত্ব আপনাদেরই। একে অপরের মধ্যে বন্ডিংটাও খুব দৃঢ় হওয়া প্রয়োজন। জীবন থেকে আপনারা কী চান ও সেই প্রত্যাশা পূরণে বাধা এলে তার মোকাবিলা কীভাবে করবেন, এটা আগে থেকেই ভেবে নিন। যে কোনও সম্পর্কই একান্ত ব্যক্তিস্বাধীনতার ব্যাপার। তাই, দু'জন মানুষকে তাঁদের সম্পর্কে প্রাইভেট স্পেস দেওয়া প্রয়োজন। মনে রাখবেন, সম্পর্ক ধরে রাখার দায়িত্ব কিন্তু আপনাদেরই। আর সমাজে সম্মান আদায় করার জন্য একজন সেক্সুয়াল আইডেন্টিটিই একমাত্র মাপকাঠি হতে পারে না। তাঁর শিক্ষা, চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য ইত্যাদি সমাজে তাঁকে সম্মান দেয়। আর সামাজিক প্রতিকূলতা? সে তো অন্য সম্পর্কেও থাকতে পারে। সেগুলির মোকাবিলা সম্ভব হলে এক্ষেত্রেই বা হবে না কেন?

সমকামী মানেই 'আলাদা' নয়

প্রিয়া আর দিয়া (নামগুলি কাল্পনিক) সমকামী। প্রথমবার যখন ওরা বাড়িতে ওদের সেক্সুয়াল প্রেফারেন্সের কথা বলেছিল, ওদের মায়ের তো মাথায় হাত! তবে ভবিষ্যতের কথা ভেবেই ওরা এগিয়েছে। ওরা একে অপরের বেস্ট ফ্রেন্ড, একে অপরের ছোট ছোট সিক্রেটগুলোও ওরা জানে। সমকামিতা মানেই যে শুধু শারীরিক ঘনিষ্ঠতা নয়, এই বিশ্বাসটা মনে আনা জরুরি। ধীরে ধীরে কাছের মানুষরাও ওদের বুঝেছে।



SLEEPING PEACEFULLY IS NOT AN ART. IT'S A SCIENCE.



LUXURINO

POCKET SPRING MATTRESS WITH MEMORY FOAM PILLOW TOP

From the house of Kurlon, a high-end mattress that is the ultimate in sleep comfort and relaxation. LUXURINO. Perfect sleep. Perfected by years of research.

- High tensile pocket spring mattress with MSI Technology
- With MSI technology the body movement on one side of the mattress is independent and doesn't disturb the movement on the other side
- Visco Elastic Foam (Memory Foam) pillow top creates a mould to support your body in any sleeping position
- Imported knitted jaquard tapestry
- Moisture regulation and air circulation for elongated freshness

Kurl-on®
RISHTON KA comfort zone
Mattress | Pillows | Foam | Furniture
INDIA'S LARGEST SELLING MATTRESS

WIDE RANGE OF OTHER MATTRESSES

Rubberised Coir Mattress : New Klassic Plus | New Klassic | Klassic Bliss | New Super Deluxe | KurloBond

Therapeutic Mattress : New SpineKare | New Ortho

Spring Mattress : Valentino | Fantasy | Angelica | Marvel | Legacy | Desire Top | Dreamsleep | Unique

Polyurethane Foam Mattress : Imagine | Mermaid | Fombed Plus | Fombed | Rejuvene | Magna | Relax

Available at Kurlon Mattress Express and all authorised Kurlon Dealers.
Institutional / Franchisee enquiry solicited.
Toll free: 1800-425-0404 | customercare@kurlon.com | www.kurlon.com



আমার পরিবারে কেউ পুলিশের পেশার সঙ্গে যুক্ত নন। তাই ছোটবেলায় এই পেশায় আসার কথা ভাবিনি। ছোটবেলা কেটেছে বেহালা ও সল্টলেকে। তখন টিভিতে তখন একটা জনপ্রিয় ধারাবাহিক হত। ওখানে আইপিএস অফিসারের চরিত্র আমার ফ্যান্টাসির জগৎ জুড়ে থাকতে শুরু করে। বড় হয়ে সাব ইনস্পেক্টর পদের জন্য পরীক্ষা দিই। সফল হয়ে ট্রেনিংয়ে যাই। ট্রেনিংয়ে আমাকে নিয়ে মোটে দু'জন মেয়ে ছিল, তার মধ্যে আর একজন ছিল নেপালি। ট্রেনিংয়ে থাকাকালীন ঘোড়ায় চড়া, বাইক চালানো, পিস্তল চালানো ইত্যাদি অনেক কিছু শিখতে হয়েছিল। এটা ১৯৮৯ সালের কথা। ব্যারাকপুরে ট্রেনিংয়ে আমার জন্য আলাদা করে কোনও ব্যারাক ছিল না। ভোর চারটেয় শীতে কাঁপতে কাঁপতে রাইফেল নিয়ে দৌড়তে যেতাম। ছেলেদের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে দৌড়তাম। আমার প্রথম পোস্টিং হল মালদহে। সেখানে মহিলা সাব-ইনস্পেক্টর কেউ কোনওদিন দেখেইনি! 'মহিলা' মানে থানার 'শোভাবর্ধক'—এছাড়া ওরা আর কিছুই ভাবতে পারত না। অপমানও সহ্য করতে হয়েছিল প্রথমদিকে। বিনা কারণে অপেক্ষাকৃত খারাপ জায়গায় আমার পোস্টিং দেওয়া হয়েছিল। তবে আমি কৃতজ্ঞ তখনকার একজন সিনিয়র অফিসারের কাছে। আবার ইংলিশবাজার থানায়

বাঘা বাঘা অপরাধীদের গারদের পিছনে পাঠিয়েছেন। শক্ত হাতে দমন করেছেন নারীপাচারকারীদের। সিআইডি-র অ্যান্টি হিউম্যান ট্র্যাফিকিং ইউনিটের ইনস্পেক্টর শর্বরী ভট্টাচার্য শোনালেন অভিজ্ঞতার কথা।



ফিরে আসি। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম আমাকে ছেলেদের মতো ব্যবহার পেতে হবে। এরজন্য শুরু হল কঠোর ডিউটি। দিনের পর দিন নাইট শিফট, ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাজ সামলিয়ে প্রায় চারটে বছর কাটিয়ে দিলাম। এরপর আমার পোস্টিং হল কলকাতায়, আইবি ডিপার্টমেন্টে। রাজ্য সরকারের তরফ থেকে আমিই প্রথম মহিলা পুলিশ অফিসার হিসেবে 'সেবাপদক' পেয়েছিলাম, ২০০৩ সালে। সিআইডি আমাকে অনেক সাফল্য, অনেক খ্যাতি দিয়েছে। আমার বড় সাফল্য ২০০৯ সালে। পাচার হয়ে যাওয়া মেয়েকে উদ্ধার করি। ২০১১য় আমি পুরো চক্রটির বিরুদ্ধে চার্জশিট দিই। কেসটি কাকদ্বীপের সীমান্তে ধোলাঘাটের হলেও, একটিমাত্র মোবাইল নম্বরের সূত্র ধরে জানতে পারি যে সন্দেহভাজন ছেলেটি পার্ক স্ট্রিটের। ফোন করে ছেলেটিকে ফাঁদে ফেলি। যেদিন ওর একটি মেয়েকে পাচার করার কথা সেদিন আমি ফোন করে ওকে দেখা করতে বলি। ও রাজি হয় না। রাত সাড়ে বারোটায় ও ভোর চারটেয় হাওড়া স্টেশনে রেড করে ছেলেটিকে ধরে ফেলি। জানতে পারি দিল্লিতে সক্রিয় একটি পাচার চক্রের কথা। দিল্লির বিভিন্ন জায়গায় তল্লাশি চালিয়ে গভীর রাতে ধরে ফেলি মাফিয়াচক্রের সেই পাণ্ডাকে। উদ্ধার করি মেয়েটিকে। ঘটনার পরে তখনকার চিফ জাস্টিস অফ হাইকোর্ট আমার অন-ক্যামেরা একটি ইন্টারভিউ করেন। ২০১৩ সালে পশ্চিমবঙ্গ থেকে নিখোঁজ হওয়া একটি মেয়েকে উদ্ধার করি উত্তরপ্রদেশের মিরাট থেকে। মিরাটের মতো স্পর্শকাতর জায়গায় একটি ম্যাসিভ রেড করেছিলাম এরজন্য। নিষিদ্ধপল্লির মালকিন ধরা পড়ে। মুখোমুখি লড়াই হয়। ধরা পড়ে একাধিক অপরাধী। যাঁরা অত্যাচারিত, সেই মেয়েদের প্রাপ্য টাকাও আদায় করে দিয়েছি। সিআইডি-তে বছর চারেকে ২৫-৩০টা কেস করেছি। ২০১২ সালে রাষ্ট্রপতি পুরস্কার পাই। সৌভাগ্যের কথা, আমার স্বামী আমারই ব্যাচমেট। তাই, ও আমাকে সবসময় উৎসাহ দেয় আরও ভাল কাজ করতে। আমি একজন প্রশিক্ষিত নৃত্যশিল্পীও। ভরতনাট্যম, কত্থক, রাবীন্দ্রিক, লোকনৃত্য সবই শিখেছি। হোমের আবাসিক মেয়েদের নিয়ে মঞ্চস্থ করেছি 'চিত্রাঙ্গদা'। এই প্রয়াস খুবই সফল হয়। এটাও একটা অ্যাচিভমেন্ট বটে!

এই পেশায় আসতে হলে

- শারীরিকভাবে স্ট্রং হতে হবে। কারণ, পুলিশের পেশায় আসার জন্য যে ট্রেনিং শিডিউলের মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, তা যথেষ্ট কষ্টসাধ্য।
- ভয় পেলেও চলবে না। এই পেশায় সফল হতে গেলে উপস্থিত বুদ্ধি থাকাটা খুব জরুরি। কখন কোন অবস্থায় কাজ করতে হবে কেউ জানে না। তাই যে কোনও পরিস্থিতির জন্য তৈরি থাকা প্রয়োজন।

☎ ৯৮৩৬২৫০৮৬৮

ছবি: শুভেন্দু চাকী



কাজের জগতে ফেরা

ব্রেক নেওয়ার পর কাজের জগতে মানিয়ে নেওয়ার টিপস।

কেরিয়ারে মাঝেমধ্যে ব্রেক আমরা অনেকেই নিয়ে থাকি। কখনও কাজের কারণে আবার কখনও ব্যক্তিগত কারণে। কিন্তু সেই পরিস্থিতি সামলে ওঠার পর আবার কাজের জগতে ফিরে আসার সময়ে মনে নানারকমের দ্বিধা, দ্বন্দ্ব কাজ করে। বদলে যাওয়া পরিবেশের সঙ্গে কতটা মানিয়ে নিতে পারব, এই দোটানা তো কাজ করেই। তার এপর অনেকদিনের অভ্যেস পাল্টে কাজে ফিরলে দৈনন্দিন জীবনেও কিছুটা প্ল্যানিংয়ের দরকার হয়ে পড়ে। সকালে উঠে অফিসের জন্যে তৈরি হওয়া, কাজের মধ্যে ঘণ্টার পর ঘণ্টা ডুবে থাকা, ক্যাফেটেরিয়ায় আড্ডা—বেশ এক্সাইটেডই লাগে প্রথমদিকে। কিন্তু কয়েক বছরে কাজের জগৎটাও তো বদলেছে। এতদিন বিচ্ছিন্ন থাকার পর এই কম্পিটিটিভ ওয়ার্ল্ডে কতটা মানিয়ে নেওয়া যাবে? অন্যদের মতো চটপট কাজ শিখতে পারব তো? মনে হাজারও প্রশ্ন। আসল সমস্যা কিন্তু কনফিডেন্সের অভাব। তাই আগের এনার্জি, সেল্ফ কনফিডেন্স কতটা ফিরে পাবেন সেটা নিয়েও তাঁদের মনে একটা অজানা ভয় থেকেই যায়। কিন্তু মনে রাখুন যে সময়টুকু আপনি কর্মক্ষেত্রের বাইরে ছিলেন, সেই সময়ে আপনি নিজের অজান্তেই অনেক কিছু শিখে ফেলেছেন। এছাড়া বাড়ির কাজের ক্ষেত্রেও নানা ধরনের দক্ষতা লাগে, পদে পদে মানিয়ে নিতে হয় এবং সব দিক ব্যালেন্স করে চলতে হয়। প্রফেশনাল স্কিল না হলেও এগুলো কিন্তু মোটেই ফেলে দেওয়ার মতো গুণ নয়। অফিসের কাজেও এই খুঁটিনাটিগুলো আপনার প্রয়োজন হবে। কখনও অভিজ্ঞ সহকর্মীদের পরামর্শ নিতে পারেন। তাই শুরুতেই আত্মবিশ্বাস হারাবেন না। কাজের জগতে আবার নিজের জায়গা তৈরি করে নিতে পারবেন।

মডেল: সৌরসেনী, মধুরিমা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট , **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজা
ছবি: অমিত দাস



Stone Crafted

কোরাল, অ্যাগেট, অনিক্স। লাল, নীল, সবুজ পাথরের গয়নায় রঙিন, কনটেম্পোরারি স্টাইল স্টেটমেন্ট।

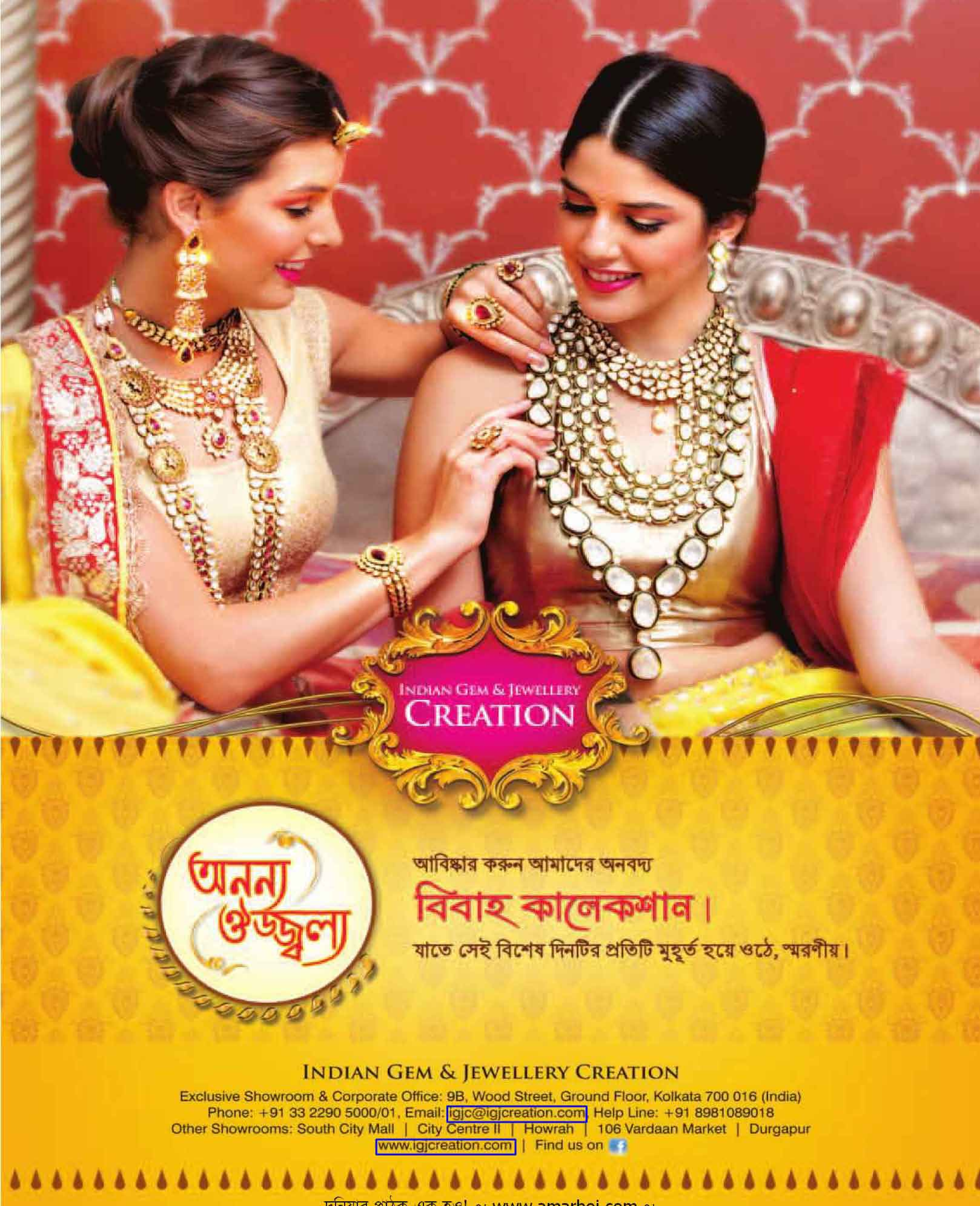
টিবেটান ইয়ারিং। টারকোয়াজ় ও ফ্রস্টেড অরেঞ্জ অনিক্স স্টোনের এই কানের দুল একাই একশো।

পোশাক: ফ্রেঞ্চ কানেকশন ইউ কে, সাউথ সিটি মল
ফোন: ৪০৬৪৩৪৪১


অনিক্স ও অ্যাগেট
স্টোনের কম্বিনেশনে
অভিনব কানের
দুল। উপরে পার্পল
শেডের ফ্যাসেটেড
অনিক্স স্টোন।



রেড কোরাল
নেকলেস। দেখতে
অনেকটা 'টিয়ার
ড্রপ'-এর মতো।
ওয়েস্টার্ন কিংবা
ইন্ডিয়ান, সব
পোশাকের সঙ্গেই
দারুণ মানানসই।


INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
অনন্য ঔজ্জ্বল্য
আবিষ্কার করুন আমাদের অনবদ্য
বিবাহ কালেকশান।
যাতে সেই বিশেষ দিনটির প্রতিটি মুহূর্ত হয়ে ওঠে, স্মরণীয়।
INDIAN GEM & JEWELLERY CREATION
Exclusive Showroom & Corporate Office: 9B, Wood Street, Ground Floor, Kolkata 700 016 (India)
Phone: +91 33 2290 5000/01, Email: igjc@igjcreation.com, Help Line: +91 8981089018
Other Showrooms: South City Mall | City Centre II | Howrah | 106 Vardaan Market | Durgapur
www.igjcreation.com | Find us on



নেভি ব্লু অনিক্স নাগেট, অফ হোয়াইট অ্যাগেট আর লাল কোরাল বাকের্র সমন্বয়ে ইউনিক নেকপিস।

পোশাক:অ্যান্ড, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
ফোন: ৩১৯০৩১৩০



শ্রীনিকেতন
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
1964 - 2013
50
গায়ে গায়ে পঞ্চাশে
এমন বেনারসি আর কোথায়?
Phone : 2583 4436 / 37/ 38
E-mail : info@sriniketan.com Website : www.sriniketan.com
শ্রীনিকেতন®
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর · হাইল্যান্ড পার্ক · শ্যামবাজার



একই সূত্রে গাঁথা
ফ্রস্টেড অ্যাগেট,
কোরাল বার্কস ও
ড্যালমেশন স্টোন।
লাল, কালো, সাদার
দুর্দান্ত কম্বিনেশন।

পোশাক: অ্যান্ড,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড


উপলক্ষ্য আমি!
SINCE 1945
M.P. JEWELLERS
কারণে। অকারণে।



সি ব্লু ওভাল শেপড অ্যাগেট স্টোনের সঙ্গে ওয়াইন রেড অনিক্স, সিলভার পিকক টেল হ্যাঙ্গিং। সিম্পল ও এলিগেন্ট।

পোশাক: অ্যান্ড, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড

মডেল: রুকমা
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
গয়না: নক্সা বাই
ঝজুলা দত্ত রায়
ফোন: ৯৮৩০০১১৩৩৭
ছবি: সোমনাথ রায়





In Line with Future

ডিজ়াইন ও ভাবনার অভিনবত্বে, ডিজ়াইনার অভিষেক দত্তর ফ্যাশন শো। লিখলেন ঋতুপর্ণা রায়।

রিভলভিং স্টেজ। মাঝখানে ক্রিস্টাল পিরামিড। মিউজ়িকের তালে সুন্দরী মডেলদের র‍্যাম্প ওয়াক। স্টাইল আর ট্রেন্ডের সমন্বয়ে ডিজ়াইনার অভিষেক দত্তর ফ্যাশন শো ওয়াজ় আ গ্ল্যামারাস অ্যাফেয়ার। কলকাতার এক পাঁচতারা হোটেলে তারকাদের ভিড়ে নিজের স্প্রিং সামার কালেকশন শো-কেস করলেন অভিষেক দত্ত। মেক-আপ থেকে শুরু করে পোশাক সবই ছিল একেবারে আউট অফ দ্য বক্স, ফিউচারিস্টিক। আর তাই বোধহয় স্পেস শিপ থেকে ইনস্পিরেশন নিয়ে সাজানো হয়েছিল র‍্যাম্প। আসলে র‍্যাম্প ওয়াক তো কখনওই আইসোলেশনে হতে পারে না। চাই যথাযথ প্রেক্ষিত। শোয়ের শুরুতে ছিল স্টাইলিশ সুইমওয়্যার। সলিড কালার মোনোকিনি, বিকিনির সঙ্গে











স্ট্রাইপড কভার আপ থেকে শুরু করে ফ্লোয়িং সিল্যুয়েটস। কাট নিয়েও প্রচুর এক্সপেরিমেন্ট করেছেন অভিষেক। আসিমেট্রিকাল টপস, জ্যাকেট উইথ এক্সটেনডেড হেমলাইন, ফ্লোর লেংথ ড্রেস ছিল শোয়ের হাইলাইট। হেডগিয়ার থেকে শুরু করে মেক-আপ, পাঙ্ক কালচার প্রভাব ছিল স্পষ্ট। রিসর্টওয়্যারের সঙ্গে সায়েন্স ফিকশনের এরকম কম্বিনেশন সত্যিই অভিনব। পোশাকের কাট, স্টাইল থেকে হেডগিয়ার, হেয়ারস্টাইল, আই গ্লাস সবকিছুই ডিজ়াইন করা হয়েছিল ‘ফিউচারিস্টিক ট্রেন্ড’ মাথায় রেখে। ছেলেদের পোশাকে অবশ্য ইন্দোওয়েস্টার্ন টাচও রেখেছিলেন অভিষেক। সামার জ্যাকেট, ক্রপড প্যান্ট, স্যুটস উইথ ফিটেড শার্ট যেমন ছিল, তেমনই ছিল জহরকোট। রং নিয়ে প্রচুর ভাবনাচিন্তা করেছেন ডিজ়াইনার। রিসর্টওয়্যারের কথা মাথায় রেখে বেছেছেন কমলা, হলুদ, টারকোয়াজ়ের মতো কুল কালারস। পুরো লুকের মধ্যেই একটা ইজ়ি ব্রিজ়ি বিচ অ্যাপিল। হলিডে মুড সেট করার জন্যে একেবারে পারফেক্ট। ফ্যাব্রিকও বেছেছেন পোশাকের স্টাইল মাথায় রেখে। হ্যান্ডওভেন চান্দেরি, লিনেন, কটন, লাইক্রার মতো ফ্যাব্রিক ব্যবহার করেছেন। রিসর্টওয়্যারে এরকম মিনিমাল অ্যাক্সেসরি, ব্রাইট পাঙ্ক মেক-আপ, ফিউচারিস্টিক ট্রেন্ড, সত্যিই অভিনব কনসেপ্ট।

ছবি: রাসবিহারী দাস





ভুজঙ্গাসন

যোগাসনে সুস্থ থাকুন

আমার বয়স ২৬ বছর। আমি একটি প্রাইভেট কোম্পানিতে চাকরি করি। অফিসে সারাদিন বসে কাজ করতে হয়। ওজন ক্রমশ বাড়ছে। সবাই বলছে এক্সারসাইজ় করতে। আমি আগে কখনও এক্সারসাইজ় করিনি। কীভাবে শুরু করব ঠিক বুঝতে পারছি না। প্লিজ় কিছু সাজেস্ট করুন।

শ্রীতমা বসাক, *আলমবাজার*

আপনি যে আপনার শরীর সম্পর্কে সচেতন, তা দেখে ভাল লাগল। আর দেরি না করে এখন থেকেই উঠে পড়ে লাগুন। আপনি নিজেই ভাবুন তো মোটা হয়ে গেলে আপনাকে কী দেখতে ভাল লাগবে। আর শুধু তাই না, নিজেকে সুস্থ রাখতেও আপনাকে এই অতিরিক্ত ওজন কমাতে হবে। না হলে পরবর্তীকালে ডায়াবিটিস, হাইপারটেনশন, হার্টের অসুখের মতো নানা সমস্যাও দেখা দিতে পারে। তাই সুস্থ থাকতে নিজেকে মোটিভেট করুন। আপনি আগে কখনও যোগাসন করেননি তাই আপনাকে সহজ কয়েকটা আসন বলে দিচ্ছি ট্রাই করে দেখতে পারেন— ৫ বার সূর্যনমস্কার করুন। সূর্যনমস্কার ওজন কমাতে দারুণ কাজ করে। এরসঙ্গে অর্ধচন্দ্রাসন, বক্রাসন, পাশ্চিমাত্তনাসন, নৌকাসন, ধনুরাসন, ভুজঙ্গাসন করলেও অনেকটা উপকার পাবেন। যোগাসন শুরু করার আগে পাঁচমিনিট ওয়র্ম আপ করুন, শরীরের জড়তা কেটে যাবে। আসনের সঙ্গে প্রতিদিন একঘণ্টা করে হাঁটুন। হাঁটার মতো ভাল এক্সারসাইজ় কিন্তু আর হয় না। অফিসে কাজের ফাঁকে একটা ছোট্ট ব্রেক নিয়ে হাঁটুন বা লিফটের বদলে সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করুন। আর যোগাসন করতে ভাল না লাগলে স্কিপিং, স্পট জগিং, ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ , নাচ — যা ভাল লাগে তাই করতে পারেন। এতে আপনার শরীর ফিট থাকবে আর মনও চাঙ্গা হবে। আর খাওয়াদাওয়ার ক্ষেত্রে বলব জাঙ্ক ফুড বা ডিপ ফ্রায়েড খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। বেশি করে মরশুমি ফল, সবুজ শাক-সবজি, স্যালাড খান। আশা করি, এই নিয়মগুলো মেনে চললে আপনার ওজন কমবে।

ওজন বেড়ে গেছে? আগে কখনও এক্সারসাইজ় করেননি? কী করে শুরু করবেন বুঝতে পারছেন না? ফিটনেস সংক্রান্ত সব প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট পায়েল গিদওয়ানি।



০২২২৬৪৮৮০৫৫/৫৬







উলেন চয়েস

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার রাঘবেন্দ্র রাঠৌর।

প্র: আমার বয়স ২২ বছর। পোশাক নিয়ে নতুন নতুন এক্সপেরিমেন্ট করতে পছন্দ করি। শীতকালে একটু স্টাইলিশ উলেন ওয়্যার ট্রাই করতে চাই। লেটেস্ট ট্রেন্ড জানতে চাই।
দিয়া, *ই-মেল মারফত*

উ: পোশাকআশাক নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করা তো খুব ভাল ব্যাপার। আমি সবাইকে



এনকারেজ করি। উলেন ড্রেস এখন খুব জনপ্রিয়। নানা রঙের ট্রাই করতে পারেন। আবার ব্ল্যাক, গ্রে, ছাই রঙের ড্রেস পরতে পারেন। তার সঙ্গে টিম আপ করুন ব্রাইট কনট্রাসটিং উলেন স্কার্ফ। আর ফার কলার তো সব সময় ট্রেন্ডি। স্লিভলেস বা ফুল স্লিভ জ্যাকেটে ফার কলার দারুণ ইন্টারেস্টিং লাগে দেখতে। আর ব্রাইট কালার কার্ডিগান বা পুলওভার তো আছেই। কাউল নেক, বোট নেকের পুলওভার সব সময় ফ্যাশনেবল লাগে। আসলে উলেন পোশাক মানেই কিন্তু বোরিং , ডাল নয়। স্টাইল কিন্তু যে কোনও পোশাকেই ক্রিয়েট করা যায়।

মডেল: বিবৃতি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
টি শার্ট, জ্যাকেট, রেড পুলওভার: প্রমোদ, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
ফোন: ৪০২৩৫০১৯
উলেন ড্রেস ও স্কার্ফ: ভেরো মোদা, সাউথ সিটি মল
ফোন: ৪০৬৪৩৪৬১
লোকেশন: বেস্ট ওয়েস্টার্ন প্রিমিয়ার ভেদিক ভিলেজ স্পা রিসর্ট
ফোন: ৬৬২২৯৯০০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


OSHEA
HERBALS
THE PURITY OF AYURVEDA
YOU DESERVE A FLAWLESS SKIN
OSHEA 9-in-1 Multipurpose Night Cream PhytoNIGHT
Enriched with Hippocastanum Seed Extract
9 PROBLEMS ONE SOLUTION
for a ravishing & spotless you
OSHEA HERBALS PhytoLIGHT 9-in-1 Multipurpose Day Cream with SPF 25 PA++
OSHEA HERBALS 9-in-1 Multipurpose Night Cream PhytoNIGHT
9-in-1 Multipurpose CREAM
PhytoNIGHT Multipurpose Night Cream
PhytoLIGHT Multipurpose Day Cream
ওশিয়া হার্বালসের PhytoLIGHT 9in1 মাল্টি পারপাস ডে ক্রিম, ও PhytoNIGHT 9in1 মাল্টি পারপাস নাইট ক্রিম, যার দ্বারা ৯ রকম সমস্যার সমাধান হয়, এর ভেষজ উপাদান গুলি ত্বকের মেলানিন কমিয়ে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায় এবং ত্বকের ভারসাম্য বজায় রাখে।
Helps
1 নির্জীব ত্বককে উজ্জ্বল করে।
2 ত্বকের বর্ন হালকা করে।
3 রুক্ষ ত্বককে মোলায়েম করে।
4 পিম্পল রোধ করে।
5 ত্বককে UVA/UVB রশ্মি থেকে রক্ষা করে।
6 বেড়ে যাওয়া লোমকুপের মুখ গুলি কমায়।
7 বলিরেখা কম করে।
8 সারাদিন ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে।
9 কালচে দাগ বা মেচেতার দাগ হালকা করে।
DERMATOLOGICALLY TESTED
Dermatologically Tested
Preservative Free
Suitable for sensitive skin
HELPLINE : 98040 33333, Siliguri- 09593652783, Guwahati- 08761046102, Agartala- 08014463944, Tata/Ranchi- 09135004474
Bhubaneswar- 09861941071, Bihar 09905427996, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type OSHEA<Your Problems> and send it to 98040 33333. E-mail : care@osheaherbals.com Visit us at : www.osheaherbals.com
Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all
TV PROGRAMME :
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am.



শীতে চুলের পরিচর্যা

শীত মানেই রুক্ষ, এলোমেলো চুল? সঙ্গে খুশকি, ডগা ফাটা? একেবারেই নয়। প্রয়োজন একটু যত্নের। সুন্দর চুলের পরামর্শ।

শীত মানেই হাওয়ায় শিরশরানি আমেজ। চারদিক রুক্ষ ও শুষ্ক। বাতাসের আর্দ্রতা ক্রমশ কমতে থাকে। আর তার প্রভাব পড়ে সরাসরি চুলে। চুল ক্রমশ রুক্ষ ও শুষ্ক হয়ে পড়ে। এর সঙ্গে শুকনো স্ক্যাল্পে খুশকি, জট পড়া আর ডগা ফাটার সমস্যা। তাই সারাবছর যত্ন নিলেও শীতকালে দরকারএকটু এক্সট্রা কেয়ার। তাহলেই দেখবেন চুল আগের মতো ঝলমলে, সুন্দর হয়ে

উঠেছে। আসলে শীতে চুলের যত্নের জন্য প্রথমেই দরকার চুলের হারানো ময়শ্চার ফিরিয়ে আনা। তাই অয়েল মাসাজ, শ্যাম্পু আর চুল আঁচড়ানোর মতো রোজকার রুটিন সোম থেকে শুক্র মেনে চলুন। আর শনি-রবিবার একটু হেয়ার মাস্ক ট্রাই করুন। ব্যস এতেই হবে। সুন্দর,ফুরফুরে ও চকচকে চুল পেতে আর কোনও সমস্যা নেই।

হট অয়েল মাসাজ

শীতে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুলের জন্য অয়েল মাসাজ ইজ় আ মাস্ট। সবচেয়ে ভাল হয় যদি সপ্তাহে অন্তত দু'দিন হট অয়েল মাসাজ করেন। এর জন্য বিশেষ কিছু করতে হবে না। শ্যাম্পু করার একঘণ্টা আগে আমন্ড অয়েল ও অলিভ অয়েল সমপরিমাণে নিয়ে সামান্য গরম করে নিন। আঙুলের ডগা দিয়ে তেল হালকা ভাবে স্ক্যাল্পে ও চুলে মাসাজ করুন। এরপর গরম জলে তোয়ালে ডুবিয়ে নিংড়ে মাথায় পেঁচিয়ে রাখুন। দশ মিনিট পর তোয়ালে খুলে হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে স্ক্যাল্পে মাসাজ করুন। এতে তেল সহজে চুলের গোড়ায় ঢুকবে, ভেতর থেকে পুষ্টি যোগাবে ও চুলকে ময়শ্চারাইজ় করবে। আর বাড়িতে যদি আমন্ড অয়েল বা অলিভ অয়েল না থাকে তাহলেও চিন্তার কিছু নেই। নারকেল তেল তো আমাদের সবার বাড়িতেই থাকে। তাতেই হবে। নারকেল তেল সামান্য গরম করে মাথায় লাগিয়ে নিন। নারকেল তেল ন্যাচারাল কন্ডিশনারের কাজ করবে। ইচ্ছা করলে তেলের সঙ্গে ভিটামিন ই ক্যাপসুলও মেশাতে পারেন। খুশকির সমস্যা থাকলে তেলের সঙ্গে সামান্য লেবুর রস মেশাতে পারেন। তেল লাগানোর পর শ্যাম্পু করাটা কিন্তু মাস্ট। না হলে তেলে ধুলোময়লা আটকে গিয়ে চুলের বেশি ক্ষতি হবে।

শ্যাম্পু ও কন্ডিশনিং

আমরা অনেকেই ভাবি শ্যাম্পু করলে হয়তো চুল আরও বেশি রুক্ষ যায়। তাই শীতকালে যতটা সম্ভব কম শ্যাম্পু ব্যবহার করাই ভাল। এটা কিন্তু একদম ভুল ধারণা। কারণ, স্ক্যাল্প পরিষ্কার ও হেলদি হলে তবেই চুল ভাল থাকবে। সপ্তাহে তিনদিন শ্যাম্পু করতে পারেন। শ্যাম্পুর ক্ষেত্রে মাইল্ড হার্বাল শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন। তবে যাঁদের খুশকির সমস্যা আছে তাঁরা অবশ্যই অ্যান্টিড্যানড্রাফ শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন। আর বাজার চলতি শ্যাম্পু ব্যবহার করতে না চাইলে বাড়িতেও শ্যাম্পু তৈরি করতে পারেন। একমুঠো করে শুকনো রিঠা, শিকাকাই এবং আমলা নিয়ে এক

স্টেপ বাই স্টেপ



ডু'জ় অ্যান্ড ডোন্ট'স

- গরম জলে চুল ধোবেন না। ঈষদুষ্ণ জলই যথেষ্ট।
- পার্মিং, স্ট্রেটনিং বা হেয়ার কালারের মতো কেমিকাল ট্রিটমেন্ট যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।
- জেল, মুজ় ও হেয়ার স্প্রে, ব্লো-ড্রাই যতটা সম্ভব কম করার চেষ্টা করুন।অতিরিক্ত ব্যবহারে চুল রুক্ষ হয়ে পড়ে।
- ডগা ফেটে গেলে পার্লারে গিয়ে ট্রিম করিয়ে নিন।



হেলদি হেয়ার



লিটার জলে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরেরদিন কম আঁচে মিশ্রণটি ফুটিয়ে নিন। জলটা ফুটে অর্ধেক হলে পরিষ্কার কাপড়ে ছেঁকে নিন। এটা শ্যাম্পু হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন। শ্যাম্পু করার পর কয়েক ফোঁটা কন্ডিশনার নিয়ে চুলের ডগায় লাগিয়ে নিন। দু'মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। চুল নরম ও চকচকে হবে, জট পড়বে না, সহজে ম্যানেজ করতে পারবেন।

হেয়ার মাস্ক

সপ্তাহে অন্তত একদিন হেয়ার মাস্ক ট্রাই করতে পারেন।

হানি অ্যান্ড অলিভ অয়েল মাস্ক

দু' টেবলচামচ অলিভ অয়েলের সঙ্গে এক টেবলচামচ মধু মিশিয়ে সামান্য গরম করে নিন। চুলে ও স্ক্যাল্পে ভাল করে লাগিয়ে নিন। ১৫-২০ মিনিট পর শ্যাম্পু



করে নিন। চুলের কন্ডিশনার হিসেবে এই মাস্ক দারুণ কাজ করে। হেয়ার ড্যামেজ রিপেয়ার করবে ও চুল মজবুত রাখতেও সাহায্য করবে।

বানানা মাস্ক

শীতকালে ফ্রিজি হেয়ারের সমস্যা এড়াতে ট্রাই করতে পারেন বানানা মাস্ক। পাকা কলা চটকে নিয়ে সামান্য অলিভ অয়েল, ডিম ও গ্লিসারিন মিশিয়ে স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা রেখে শ্যাম্পু করে নিন। চুল উজ্জ্বল হবে, সহজে ম্যানেজ করতে পারবেন।

মডেল: সংজ্ঞা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



হেয়ার স্পা

সবচেয়ে ভাল হয় শীতের শুরুতেই একবার যদি হেয়ার স্পা করাতে পারেন। এখানে দক্ষ প্রফেশনালরা খুশকি, ডগাফাটা, চুল উঠে যাওয়ার মতো সমস্যাও ট্রিটমেন্ট করে থাকেন। হেয়ার স্পাতে রুট নারিশিং অয়েল মাসাজ, শ্যাম্পু, কন্ডিশনিং ও হেয়ার মাস্কের সাহায্যে চুলে জেল্লা ও ময়শ্চার ফিরিয়ে আনা হয়। ফলে চুল হয়ে ওঠে কোমল, মোলায়েম ও চকচকে।



Keep it Simple

কোন পেশায় কেমন মেক-আপ উপযুক্ত, মেক-আপ কিটেই বা কী রাখবেন, এই নিয়ে কনফিউশন প্রচুর। বেস মেক-আপ থেকে আই মেক-আপ, সব কিছুর টিপস রইল এখানে। আপনার জন্যে মেক-আপ কিট সাজিয়ে গুছিয়ে দিচ্ছেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমি মডেলিং এজেন্সির ফার্মের ফ্রন্ট ডেস্কে কাজ করি। আমাকে সব সময় মেক-আপ করে থাকতে হয়। এসিতে থাকলেও বারবার টাচ আপ করতে হয়। সব সময় সেটা সম্ভব হয় না। কোনওভাবে কি মেক-আপ দীর্ঘক্ষণ থাকতে পারে?

পারমিতা, *ই-মেল মারফত*

ফ্রন্ট ডেস্কে কাজ করলে সুন্দর দেখানোটা জরুরি। লুকিং গুড ইজ় অলসো আ পার্ট অফ ইওর জব। দেখুন সারাদিন মেক-আপ ভাল রাখতে গেলে মাঝে মাঝে একটু টাচ আপ তো করতেই হবে। তবে হ্যাঁ, লং লাস্টিং মেক-আপ ব্যবহার করে দেখতে পারেন। এখন নানা ব্র্যান্ডের লং স্টেয়িং মেক-আপ প্রডাক্ট পাওয়া যায়। ফাউন্ডেশন থেকে শুরু করে, ফেস পাউডার, মাস্কারা সবই লং লাস্টিং ভ্যারাইটির পেয়ে যাবেন। ছ' থেকে আট ঘণ্টা থাকে। ওয়াটারপ্রুফ মেক-আপ প্রডাক্টসও ব্যবহার করতে পারেন।



আমি সম্প্রতি পড়াশোনা শেষ করে চাকরি পেয়েছি। অফিসে প্রপার ড্রেস কোড আছে। তার সঙ্গে কেমন মেক-আপ করা উচিত বুঝতে পারছি না।

পরমা লাহা, *শ্যামবাজার*

আপনি কোন ধরনের চাকরি জয়েন করেছেন তার ওপর নির্ভর করবে আপনার সাজগোজ। আর আপনার অফিসে তো নির্দিষ্ট ড্রেস কোড আছেই। সেই মতো পোশাকআশাক, হেয়ারস্টাইল, মেক-আপ করতে হবে। হালকা ফেস পাউডার, মাস্কারা, লিপস্টিক, কাজল যথেষ্ট। শেডগুলো আপনার স্কিন টোনের উপর নির্ভর করবে। মেক-আপ কিটে বেশি কিছু রাখার দরকার নেই। একটা এসপিএফ যুক্ত ময়শ্চারাইজ়ার, কমপ্যাক্ট, মাস্কারা, লিপ কালার আর ব্লাশ অন রাখলেই হবে।

প্রশ্ন পাঠাতে পারেন

✉ sananda@abp.in



নিশ্চয় ভাবছেন একেবারে বাজে কথা বা কোনও বিজ্ঞাপনী চমক। সারাজীবন শুনে এসেছেন ফ্যাটি খাবার খেলেই মোটা হবেন, আমার উল্টো কথায় অবাক তো হবেনই। কিন্তু জানেন কী, ফ্যাট আমাদের শরীরের সিস্টেম যাতে ঠিকঠাক কাজ করতে পারে তার জন্যে কতটা উপযোগী? শারীরিক ও মানসিক স্ট্রেস যখন চরম পর্যায়ে থাকে তখন এই ফ্যাট আমাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। এমনকী অসুস্থতার সময় বা যখন অনেকক্ষণ আমরা না খেয়ে থাকি, তখনও ফ্যাটই আমাদের বডি সিস্টেম ভাল রাখে। ফ্যাট শরীরে অ্যাডিপোজ় টিস্যু হিসেবে জমা হয় আর আমাদের এনার্জির যোগান দেয়। যেখানে

ইউ নিড টু ইট ফ্যাট টু লুজ় ফ্যাট

ফিট ও রোগা থাকতে ডায়েটে রাখুন যথাযথ পরিমাণে ফ্যাট। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

প্রোটিন আর কার্বোহাইড্রেটের প্রতি গ্রামে চার ক্যালরি পাওয়া যায়, সেখানে এক গ্রাম ফ্যাট আমাদের ন' ক্যালরি যোগান দেয়। এ তো গেল শুধু এনার্জির কথা। এছাড়া ফ্যাট ভিটামিন এ, ডি, কে, ই শরীরের বিভিন্ন অংশে পৌঁছে দেয়, হার্ট, কিডনি, লিভার, ফুসফুসকে ভাল রাখে, শরীর গরম রাখতে সাহায্য করে, নার্ভের উপর একটা প্রোটেকটিভ লেয়ার তৈরি করে নার্ভ ট্রান্সমিশনে সাহায্য করে। ব্রেনেরও প্রায় ৬০ শতাংশ ফ্যাট দিয়ে তৈরি। ফলে বুঝতেই পারছেন ফ্যাট না খেলে শরীরের কতটা ক্ষতি হয়। তবে তার মানে এই নয় যে, যথেচ্ছ পরিমাণে ফ্যাট খাবেন। আমি সব সময় ব্যালেন্সড ডায়েট মেনে চলতে বলি। মানে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট আর ফ্যাটের যথাযথ ব্যালেন্স। এবার আসি কোন ফ্যাট খাবেন আর কোনটা খাবারের তালিকা থেকে বাদ দেবেন। স্যাচুরেটেড ফ্যাটের মধ্যে অ্যানিমাল ফ্যাটে লং চেন ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে, যা হজম করা শক্ত আর হার্টের উপর চাপ সৃষ্টি করে। তাই এগুলো এড়িয়ে চলুন। ডেয়ারি প্রডাক্ট তাড়াতাড়ি হজম হয়ে যায় আর শরীরের উপকার করে। তাই এগুলো খাওয়া ভাল। আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট আবার তিন ধরনের— মোনো আনস্যাচুরেটে ফ্যাটি অ্যাসিড (মুফা), পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড (পুফা) আর ট্রান্স ফ্যাট। মুফা শরীরের পক্ষে দারুণ ভাল। বাদাম, অলিভ, অ্যাভোকাডো, আমন্ড, রাইস ব্রান অয়েল ডায়েটে অবশ্যই রাখুন। পুফা আবার হার্ট ভাল রাখতে সাহায্য করে। এবার আসি ট্রান্স ফ্যাটের কথায়। প্রসেসড ফুড, বিস্কিট, পিৎজ়া, বার্গার, ফ্রেঞ্চ ফ্রায়েজ়ে ট্রান্স ফ্যাটের পরিমাণ খুব বেশি থাকে।



ট্রান্স ফ্যাট যতটা সম্ভব না খাওয়াই ভাল। না হলে শরীরে কোলেস্টেরল লেভেল বেড়ে যায়। আমরা মোটা হওয়ার ভয়ে ইদানীং লো ফ্যাট খাবার খেতে পছন্দ করি। লো ফ্যাট চকোলেট, লো ফ্যাট আইসক্রিম, চিপস ইত্যাদি। কিন্তু এগুলোতেই সবচেয়ে বেশি ট্রান্স ফ্যাট থাকে। উপকার তো হয়ই না, উল্টে শরীরের ক্ষতি হয়। কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন আর ফ্যাটের ব্যালেন্স যদি ঠিক থাকে তা হলে গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কমে যায়। ফলে ফ্যাট অনেক তাড়াতাড়ি বার্ন হয়। ব্লাড শুগার লেভেল স্টেবল থাকে, ঘন ঘন খিদে পায় না আর মুডও ভাল থাকে। আমি জানি যেগুলো খাওয়া উচিত নয়, সেগুলোর উপরই আমাদের বেশি লোভ থাকে। আমি না খেয়ে, মনকে কষ্ট দেওয়ার পক্ষপাতী নই। তাই এমনভাবে খান যাতে মন আর শরীর দু'ই খুশি থাকে। যেমন ধরুন শিঙারা খেতে ইচ্ছে করছে, খেতেই পারেন তবে একদম সকালে। ব্রেকফাস্টে যা নিয়মিত খান, তার পরিমাণ অর্ধেক করে নিন। এর সঙ্গে একটা শিঙারা খেতেই পারেন। তবে হ্যাঁ, সপ্তাহে একদিন আর বাকি দিন কিন্তু নিয়ম মেনে খেতে হবে। চকোলেট পেস্ট্রি না খাওয়ার কথা আপনি ভাবতেই পারেন না। কে বলেছে ছেড়ে দিতে। সকালে ঘুম থেকে উঠেই খেয়ে ফেলুন, অবশ্যই ব্রেকফাস্টের সঙ্গে। মাসে এক- দু'বার নিয়ম ভাঙতেই পারেন। বুঝতেই পারছেন ফ্যাটি খাবার খাওয়াটা অপরাধ নয়। মোটা হওয়ার ভয়েও ছাড়বেন না, বরং সময়মাফিক খান আর ফিট থাকুন।

মডেল: সৌরসেনী, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২, **পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **ছবি:** অমিত দাস



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে
ই মেল করুন:
sananda@abp.in

আজকের দিনে শুধু কলকাতা নয়, আপনার প্রয়োজনের বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরা রয়েছেন হয়তো আপনারই শহরে। মহিলাদের বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার সমাধান নিয়ে এবার বাংলার বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞরা সানন্দার পাতায়।

পলিসিস্টিক ওভারি ? চিন্তা করবেন না।



উত্তর দিচ্ছেন ডা. দেবাশীষ ভট্টাচার্য, প্রখ্যাত কনসালটেন্ট গায়নোকলজিস্ট, রানীগঞ্জ নার্সিং হোম বর্ধমান।

প্রশ্ন ঃ সম্প্রতি আমার পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম (PCOS) ধরা পড়েছে। কিন্তু কেন হয় এই রোগ ?

— শ্বেতা গাঙ্গুলি, দুর্গাপুর

ডা. ভট্টাচার্য বিশ্বের প্রায় পাঁচ-দশ শতাংশ মহিলার সঠিক বয়সে মা হবার সময়ে PCOS দেখা যায়। এর প্রকৃত কোনও কারণ জানা যায় না। অনেক সময়েই PCOS রোগিনীর মা বা দিদিরও এই সমস্যা থাকে, কিন্তু তাহলেও বংশগতি বা জিনের সঙ্গে এই শারীরিক অসুবিধার যোগাযোগের যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া যায়নি। এই অসুখে মহিলাদের অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যায়, সেই জন্য গবেষকরা PCOS-এর সঙ্গে ইনসুলিনের সম্পর্কের কথাও ভাবছেন। আসলে PCOS আক্রান্ত অনেকেরই অতিরিক্ত ইনসুলিনের ক্ষরণ হয়। আবার এই অসুখে অতিরিক্ত পুরুষ হরমোন বা অ্যান্ড্রোজেন বেরোয় বলে মেয়েদের মধ্যে ব্রন, অতিরিক্ত রোম, ওজন বা ওভোলিউশনের সমস্যা দেখা যায়।

প্রশ্ন ঃ আমার বয়স ৩২, সম্প্রতি ওজন বাড়ছে, কোমরের কাছে মেদ জমেছে, এখনই হাইপারটেনশন ও কোমরে ব্যথা হচ্ছে। আমার এখনো কোন সন্তান হয়নি। আমার কি PCOS হতে পারে ? এই অসুখের লক্ষণ কি ?

— রিনা দাস, আসানসোল

ডা. ভট্টাচার্য PCOS-এর বিভিন্ন উপসর্গগুলির মধ্যে প্রধান কয়েকটি হল ঃ—

- পিরিয়ড না হওয়া বা অনিয়মিত পিরিয়ড।
- ওভোলিউশন না হওয়ার জন্য সন্তানহীনতা বা গর্ভ সঞ্চার না হওয়া।
- মুখ, পিঠ, বুক, পেট, হাত বা পায়ের আঙুলে অবাঞ্ছিত লোমের অতিরিক্ত বৃদ্ধি।
- তৈলাক্ত ত্বক, ব্রণ বা খুসকি।
- কোমরে ব্যথা (পেলভিক পেন)।
- কোমরে অতিরিক্ত মেদবৃদ্ধি, সামগ্রিক ওজন বৃদ্ধি বা ওবেসিটি।
- টাইপ-টু ডায়াবেটিস।
- অতিরিক্ত কোলেস্টেরল।
- হাই ব্লাড প্রেসার।
- ছেলেদের মতো টাকের আভাস, বা মাথার চুল পাতলা হয়ে যাওয়া।
- গলায়, ঘাড়, বুকে, থাইতে ঘন কালো বা বাদামি ছোপ।
- বাহুমূলে বা গলায় ত্বকে ছোট ছোট গুটি।
- স্লিপ অ্যাপনিয়া, বা ঘুমের মধ্যে অতিরিক্ত নাক ডাকা এমনকি অনেক সময় ঘুমের মধ্যে কিছুক্ষণের জন্য নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়া।

এর মধ্যে কয়েকটি থাকলে PCOS এর কথা ভাবা যেতে পারে। আমার মনে হয়, আপনার এই সমস্যা থাকতেই পারে। এ বিষয়ে দেরি না করে আপনি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

যোগাযোগ ঃ 9434033750

PCOS-এর জন্য সন্তানহীনতা ? চিকিৎসাও আছে।



পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম সন্তানহীনতার অন্যতম কারণ। এ বিষয়ে আপনাদের প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন ডা. গোষ্ঠবিহারী দাস কনসালটেন্ট গাইনোকোলজিস্ট, নিউ রামকৃষ্ণ সেবাসদন, শিলিগুড়ি।

প্রশ্ন ঃ আমার বয়স ২৫। গত আট মাস আমি অনিয়মিত পিরিয়ডের সমস্যায় ভুগছি। সম্প্রতি আল্ট্রাসনোগ্রাফি করে আমার PCOS ধরা পড়েছে। কেন এই অসুখ থেকে পিরিয়ড অনিয়মিত হয় ? এর থেকে কি বন্ধ্যাত্ব হতে পারে ? সেক্ষেত্রে এর চিকিৎসা কী ?

— রুচিরা ঘোষ, গ্যাংটক

ডা. দাস মহিলাদের ওভারি বা ডিম্বাশয়ে অসংখ্য অতি ক্ষুদ্র থলি বা ফলিকলের মধ্যে অসম্পূর্ণ ডিম্বাণু থাকে। প্রতি মাসে মাসিক ঋতুচক্রের শুরুতে প্রায়২০টা ডিম্বাণু পূর্ণতা প্রাপ্তির দিকে এগিয়ে যায়। কিন্তু মাত্র একটি ডিম্বাণুই সম্পূর্ণভাবে তৈরি হয়ে ফেলোপিয়ান টিউব বেয়ে ইউটেরাসে আসে, ওভোলিউশন ঘটে। কিন্তু PCOS আক্রান্তদের ক্ষেত্রে শেষ পর্যন্ত কোনও ডিম্বাণুই ম্যাচিওর করে না। এমনকি কিছু অসম্পূর্ণ ডিম্বাণু সমেত ফলিকল সিস্ট আকারে ওভারিতে থেকে যায়। আবার, ওভোলিউশন না হওয়ায় প্রোজেস্টেরন নামক হরমোনটিরও ক্ষরণ হয় না, ফলে পিরিয়ড অনিয়মিত হয়ে পড়ে।

PCOS বন্ধ্যাত্বের অন্যতম কারণ, বস্তুত ওভোলিউশন না হলে গর্ভধারণের কোন সম্ভাবনাই থাকে না। তবে আজকের উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থায় চিকিৎসার সাহায্যে PCOS এর রোগিনীদের সন্তান উৎপাদন সম্ভব। এর জন্য ক্লোমিফেন ও কৃত্রিম গোনাডোট্রফিন হরমোন পিলের সাহায্যে ওভারিকে স্টিম্যুলেট করা হয়। ফলে ওভোলিউশন ঘটে। তবে এই চিকিৎসায় একাধিক সন্তানের জন্মের আশঙ্কা থাকে বলে অনেকক্ষেত্রেই পেশেন্টকে IVF বা টেস্টটিউব বেবি পদ্ধতির সাহায্যে গর্ভধারণের পরামর্শ দেওয়া হয়। অনেক সময় ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি বা বিশেষ করে ল্যাপারোস্কোপিক ওভারিয়ান ড্রিলিং (LOD)-এর সাহায্যে ওভারির কয়েকটা সিস্ট ফাটিয়ে (Rupture) দিয়েও PCOS এর সমাধান করা হয়। ট্রিটমেন্টের সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো নিয়মিত ব্যায়াম ও ডায়েট কন্ট্রোল করলে ভালো ফল পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ঃ আমার PCOS আছে। তবে ঈশ্বরের আশীর্বাদে আমি আজ প্রেগন্যান্ট। আমার প্রশ্ন PCOS এর ফলে আমার গর্ভস্থ সন্তানের কোনও ক্ষতি হবে না তো ? আমার বয়স ৩৮।

— জুলিয়া গোমস, শিলিগুড়ি

ডা. দাস এই বয়সে এত প্রতিকূলতাকে জয় করে মা হতে যাচ্ছেন বলে প্রথমেই আপনাকে ধন্যবাদ জানাই। গর্ভাবস্থায় PCOS পেশেন্টদের প্রেগন্যান্সি সম্পর্কিত হাই ব্লাডপ্রেশার ও ডায়বেটিস বেশি দেখা যায়, এদের মধ্যে মিসক্যারেজের হারও বেশি। কিন্তু আপনি তো সেই ধরনের কোনও অসুবিধার কথা লেখেননি। অর্থাৎ ভাল আছেন, সুতরাং অযথা চিন্তা করবেন না। তাছাড়া আজকাল চিকিৎসকরা গর্ভাবস্থায় PCOS রোগীদের পুরুষ হরমোনের মাত্রা কম রাখতে সাধারণত মেটাফরমিন নামক ওষুধটি প্রয়োগ করেন। এটি এক্ষেত্রে খুবই ভাল কাজ দেয় ও উপরের অসুবিধাগুলি থেকে দূরে রাখে। তবে গর্ভস্থ শিশুকে নিরাপদে রাখতে সবসময়েই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে যে কোনও ওষুধ ব্যবহার করা উচিত।

যোগাযোগ ঃ 8016084215







শীতকাল মানেই কি শুষ্ক, অনুজ্জ্বল ত্বক, কিংবা রুক্ষ চুলের সমস্যা— একেবারেই না! প্রয়োজন নিয়মিত একটু যত্নের। রূপ সংক্রান্ত যাবতীয় সমস্যার সমাধানে সহজ ও ঘরোয়া টিপস নিয়ে হাজির রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।



বিউটি সিক্রেটস

আমার বয়স ৩০ বছর। আমার ত্বক এমনিতেই শুষ্ক প্রকৃতির। শীতকালে আরও শুষ্ক হয়ে যায়। যতদিন যাচ্ছে ত্বক ততই অনুজ্জ্বল হয়ে যাচ্ছে। কী করলে আমি ত্বকের পুরনো জেল্লা ফিরে পাব? কোনও ঘরোয়া উপায় জানালে উপকৃত হব।

মেঘনা সাহা, *বসিরহাট*

শীতকালে বাতাসে আর্দ্রতা কম থাকে, ফলস্বরূপ আমাদের ত্বকও শুষ্ক হয়ে যায়। তাই যতটা সম্ভব সাবান কম ব্যবহার করুন। সাবানের পরিবর্তে ক্লিনজ়িং ক্রিম (জেল ফর্ম) ব্যবহার করুন। স্নানের পর তুলোয় গোলাপ জল ও গ্লিসারিন নিয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। দিনেরবেলা বাড়ি থেকে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে সারা মুখে উচ্চএসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন লাগিয়ে নিন। মুখের সঙ্গে সঙ্গে অবশ্যই গলা, পিঠের এক্সপোজ়ড অংশগুলোতেও লাগিয়ে নেবেন। আর যদি আপনি বাড়িতেই থাকেন তাহলে কোনও ভাল ময়েশ্চারাইজ়ার লাগিয়ে নিন। এতে আপনার ত্বকের শুষ্কতা অনেক কমবে। এর পাশাপাশি কয়েকটা ঘরোয়া উপায়ও ট্রাই করতে পারেন। প্রতিদিন মধু, দুধের সর, ডিম (হলুদ অংশ) একসঙ্গে মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে মুখে লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। রাতে মুখ পরিষ্কার করার পর কোনও নারিশিং ক্রিম লাগিয়ে হালকা হাতে মাসাজ করুন। শুতে যাওয়ার আগে ভিজে কটন বল দিয়ে অতিরিক্ত ক্রিম মুছে ফেলুন। এছাড়াও ফ্রুট প্যাকও শুষ্ক ত্বকের জন্য খুব কার্যকরী। বাড়িতেই খুব সহজে বানিয়ে নিতে পারেন ফ্রুট প্যাক। সরু সরু করে আপেল ও পাকা পেঁপে কেটে নিন। এরসঙ্গে পাকা কলা ভাল করে চটকে ফ্রুট প্যাক বানিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। কয়েকদিন এই কয়েকটা নিয়ম মেনে চলুন। আপনার ত্বকের জেল্লা বাড়বে, ত্বক কোমল ও মসৃণ হবে।



আমার বয়স ২২। শীতে আমার চুল খুব শুষ্ক ও রুক্ষ হয়ে যায়। কী করলে আমার চুল কোমল ও ঘন হবে? বাড়িতে কী করে শ্যাম্পু তৈরি করব জানালে উপকৃত হব।

নিবেদিতা কুমার, *মধ্যমগ্রাম*


শুষ্ক চুলের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে সপ্তাহে একদিন রাতে নারকেল তেল ও অলিভ অয়েল একসঙ্গে মিশিয়ে স্ক্যাল্পে লাগিয়ে সারারাত রাখুন। পরেরদিন শ্যাম্পু দিয়ে ভাল করে চুল ধুয়ে নিন। শ্যাম্পুর ক্ষেত্রে আপনাকে মাইল্ড হার্বাল শ্যাম্পু ব্যবহার করতে বলব। শ্যাম্পু করার সময় অবশ্যই কম শ্যাম্পুর সঙ্গে বেশি করে জল দিয়ে চুল ধোবেন। শ্যাম্পু করার পর কয়েক ফোঁটা কন্ডিশনার হাতে নিয়ে চুলের ডগার দিকে হালকা করে লাগিয়ে নিন। তবে স্ক্যাল্পে লাগাবেন না। বাড়িতে শ্যাম্পু তৈরি করতে চাইলে একমুঠো শুকো রিঠা, শিকাকাই এবং আমলা নিয়ে এক লিটার জলে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরেরদিন অল্প আঁচে মিশ্রণটা ফুটিয়ে নিন। জল ফুটে অর্ধেক হলে আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। পরিষ্কার কাপড়ে মিশ্রণটি ছেঁকে নিন। এটা শ্যাম্পু হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন। এর পাশাপাশি ডায়েটের দিকেও বিশেষ নজর দিন। আপনার ডায়েটে রাখুন মরশুমি ফল, স্যালাড, সবুজ শাকসবজি, সয়াবিন, দই।

আমার বয়স ২৫ বছর। আমার আন্ডারআর্ম খুব কালো। আমি বাড়িতে শেভিং করি। অনেকে বলেন শেভিং করলে আন্ডারআর্ম কালো হয়ে যায়। কথাটা কি সত্যি? দয়া করে কিছু সমাধান বলুন।

নন্দিতা মজুমদার, *ডানলপ*

নিয়মিত শেভিং করলে বা হেয়ার রিমুভাল ক্রিম ব্যবহার করলে অনেকসময় আন্ডারআর্ম কালো হয়ে যায়। শেভিং-এর পরিবর্তে আপনি কোনও ভাল পার্লার থেকে ওয়্যাক্সিং করাতে পারেন। পার্লারে ওয়্যাক্সিং-এর জন্য চিনি ও পাতিলেবুর রস ব্যবহার করা হয়, যা নিয়মিত কিছুদিন ব্যবহার করলে আন্ডারআর্মের কালো দাগ অনেকটাই কমে যাবে। এর পাশাপাশি বাড়িতে একটা ঘরোয়া টোটকা ট্রাই করে দেখতে পারেন। বেসন, টকদই, লেবুর রস ও সামান্য হলুদগুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে নিন। স্নান করার আগে এই পেস্ট আন্ডারআর্মে লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা পর হালকা হাতে ঘষে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে তিনদিন এই পেস্ট ব্যবহার করুন। আশা করি উপকার পাবেন।

প্রশ্ন পাঠান:
sananda@abp.in



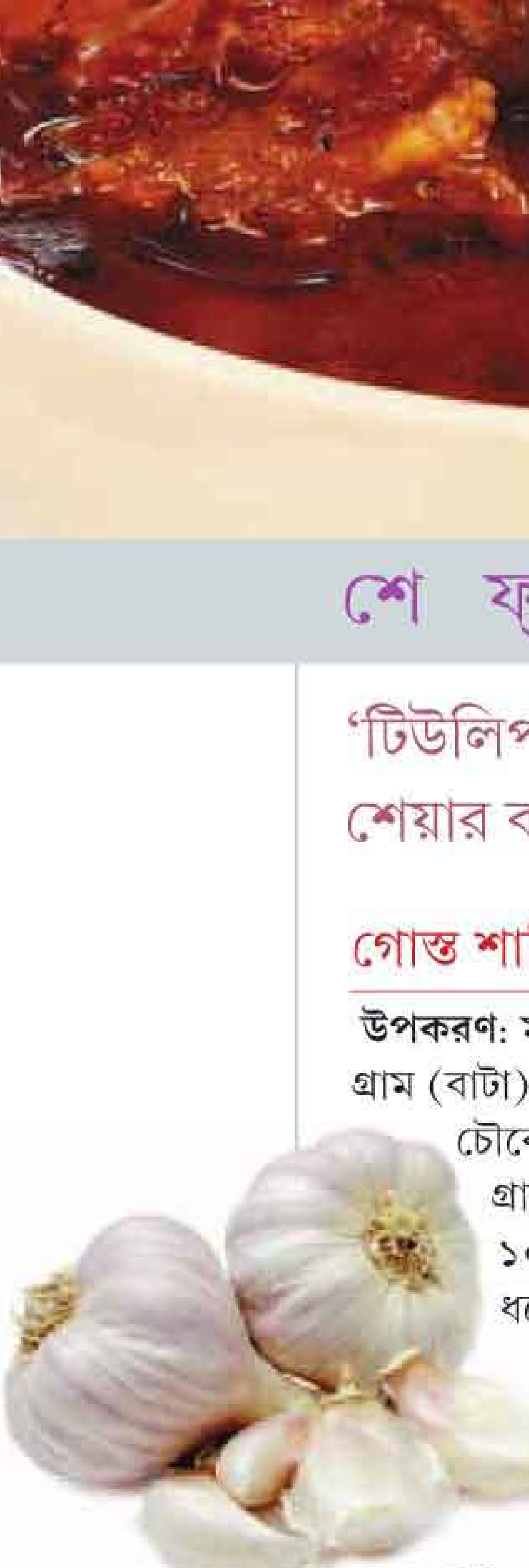
ZERO DANDRUFF*.
NOTHING TO HIDE.
উজ্জ্বল আলো, অগুন্তি ক্যামেরার ঝলকানি এবং লক্ষ লক্ষ দৃষ্টি আমাদের প্রতিটি পদক্ষেপকে সবসময়ে অনুসরণ করে। তাই ছোটোখাটো ভুল করার উপায়ও আমাদের থাকে না। এমনকী ড্যানড্রাফের ব্যাপারেও না। আর এজন্যেই আমরা ব্যবহার করি Clear, একটি অ্যান্টি-ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু যার নিউট্রিয়াম অয়েল কমপ্লেক্স জোগায় স্ক্যাল্পের পুষ্টি। এটি গভীর# ভেতর থেকে স্ক্যাল্পের পুষ্টি জুগিয়ে চিরদিনের* জন্য ড্যানড্রাফ দূর করে। তাই চিন্তা কীসের, সবসময়ে স্পটলাইটে থাকুন। কারণ কিছুই যখন লুকোবার থাকে না, তখন অনেক কিছুই থাকে দুনিয়াকে দেখাবার।
- Virat Kohli
- Anushka Sharma
*No visible flakes with regular use. Individual results may vary. #At epidermal level.


NEW
CLEAR
ANTI-DANDRUFF
COMPLETE ACTIVE CARE
with
NUTRIUM OIL
COMPLEX
CLEAR™
ANTI-DANDRUFF SHAMPOO


গোস্ত শাহি স্ট্যু

শে ফ্ স স্পে শা ল

‘টিউলিপ ইন’ রেস্তরাঁর এগজ়িকিউটিভ শেফ রূপম বণিক শেয়ার করলেন মাটন ও চিকেনের কয়েকটি এক্সক্লুসিভ রেসিপি।



গোস্ত শাহি স্ট্যু

উপকরণ: মাটন ১ কেজি, আদা-রসুন ৫০ গ্রাম (বাটা), আদা ১০ গ্রাম (পাতলা, চৌকো টুকরো করা), রসুন ১০ গ্রাম (কুচানো), শুকনোলঙ্কা ১০ টা, কাবাবচিনি ৫ গ্রাম, গোটা ধনে ৫ গ্রাম, গোটা গোলমরিচ ৫ গ্রাম, লবঙ্গ ১০ টা, দারচিনি (২ ইঞ্চি মাপের) ৫টা, গোটা ছোটএলাচ ৮ টা, ধনেগুঁড়ো ১০ গ্রাম, সাদা গোলমরিচগুঁড়ো ৫ গ্রাম, কেশর (জল ভিজিয়ে রাখা) ২ টেবলচামচ, পেঁয়াজ ৭০০ গ্রাম (কুচানো), দই ৫০ গ্রাম, ঘি ৫০ গ্রাম, সাদা তেল ৪ টেবলচামচ, লাললঙ্কাগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাটনে সব উপকরণ দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। হাঁড়িতে সামান্য তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে মশলা মাখানো মাটন দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। ভাল করে কষা হয়ে গেলে আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে ৪৫ মিনিট রান্না করুন। মাটন সেদ্ধ হলে আঁচ থেকে নামিয়ে নান বা কুলচার সঙ্গে পরিবেশন করুন।

মুর্গ আনজির

উপকরণ: চিকেন (বোনলেস) ১ কেজি, সাদা তেল ২ টেবলচামচ, আদা-রসুনবাটা ২ টেবলচামচ, ছোট এলাচ ৫ টা, দারচিনি (২ ইঞ্চি মাপের) ২ টো, তেজপাতা ২ টো, পেঁয়াজ ৫০০ গ্রাম (কুচানো), টোম্যাটো ২৫০ গ্রাম (কুচানো), কাজুবাদাম ১০০ গ্রাম (বাটা), টোম্যাটো পিউরি ২ টেবলচামচ, ঘি ১ টেবলচামচ, হলুদগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, কাশ্মিরিলঙ্কাগুঁড়ো ২ টেবলচামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ২ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, চিনি ২ চা-চামচ, ডুমুর ১২ টা (টুকরো করা), কুকিং ক্রিম ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে তেজপাতা, ছোট এলাচ, দারচিনি দিন। সুগন্ধ বের হলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে বাদামি করে ভাজুন। এতে আদা-রসুনবাটা, টোম্যাটোকুচি, হলুদগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, কাশ্মিরিলঙ্কাগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো , টোম্যাটো পিউরি, চিনি, নুন দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া


মুর্গ আনজির

করুন। মশলা ভাল করে কষা হয়ে গেলে চিকেন ও ডুমুর দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে সেদ্ধ হতে দিন। মাংস নরম হলে গরমমশলাগুঁড়ো ও ঘি দিন। সবশেষে ওপরে ক্রিম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



মুর্গ টিক্কা

উপকরণ: চিকেন (বোনলেস) ১ কেজি, আদা-রসুনবাটা ২ টেবলচামচ, কাশ্মিরীলঙ্কাগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, ভিনিগার



মুর্গ টিক্কা

২ টেবলচামচ, বেসন ২৫ গ্রাম, দই ১৫০ গ্রাম, জিরেগুঁড়ো ১০ গ্রাম, ধনেগুঁড়ো ১০ গ্রাম, চাট মশলা ১০ গ্রাম, জয়িত্রিগুঁড়ো ২ গ্রাম, কস্তুরি মেথিগুঁড়ো ৩ গ্রাম, গরমমশলা ১০ গ্রাম, সরষের তেল ২ টেবলচামচ, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: ভিনিগার দিয়ে চিকেন ম্যারিনেট করে রাখুন। কিছুক্ষণ পর মাংসে আদা-রসুনবাটা, কাশ্মিরীলঙ্কাগুঁড়ো, নুন দিয়ে আরও একঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। এরসঙ্গে বেসন, দই, ধনেগুঁড়ো, চাটমশলা, জয়িত্রিগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো, কস্তুরি মেথিগুঁড়ো ও সরষের তেল দিয়ে মাখিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। চার ঘণ্টা পর ফ্রিজ থেকে বার করে চিকেনের টুকরোগুলো লোহার শিকে গেঁথে তন্দুর করে নিন। পাঁচ মিনিট পর তন্দুর থেকে বার করে অয়েল ব্রাশ করে নিন। আরও পাঁচ মিনিট তন্দুর করুন। ধনেপাতার চাটনি ও স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

মাটন মখমলি

উপকরণ: মাটন (বোনলেস) ১ কেজি, আদা-রসুনবাটা ২ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা ১ টেবলচামচ, কাঁচা পেঁপেবাটা
৩ টেবলচামচ, ছোলার ছাতু ৩০ গ্রাম, চিজ় ৫০ গ্রাম, কাজুবাদাম ৫০ গ্রাম (বাটা), দই ১০০ গ্রাম, হলুদগুঁড়ো ২ চা-চামচ, ইয়ালো চিলি পাউডার ১ চা-চামচ, সাদা গোলমরিচগুঁড়ো ২ চা-চামচ, গরম



মাটন মখমলি

মশলাগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, কেশর (কেওড়ার জলে ভেজানো) ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ২টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: আদা-রসুনবাটা, পেঁপেবাটা ও স্বাদমতো নুন দিয়ে মাটন চারঘণ্টা মতো ম্যারিনেট করে রাখুন। মাংসে কাঁচালঙ্কাবাটা, ছাতু, দই, কাজুবাদামবাটা, গোলমরিচগুঁড়ো, গরম মশলাগুঁড়ো, কেশর মিশিয়ে আরও একঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। লোহার শিকে মাটনেরটুকরোগুলো গেঁথে তন্দুর করুন। পাঁচ মিনিট পর তন্দুর থেকে বার করে সাদা তেল ব্রাশ করে নিন। আরও পাঁচ মিনিট তন্দুর করুন। সাবধানে শিক থেকে মাটনের টুকরোগুলো বার করে পরিবেশন করুন।

✆ ৮৪২০০০৯৯১৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

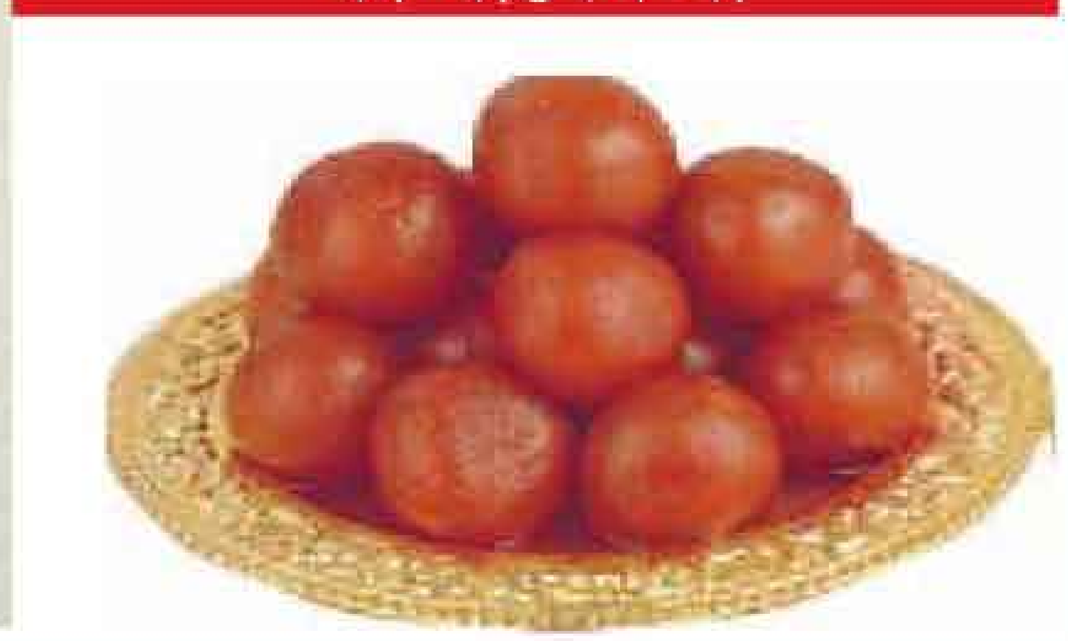


কী খাবেন





কী খাবেন না



পোস্ট-প্রেগনেন্সি ডায়েট প্ল্যান

বাচ্চা খুব ছোট, ব্রেস্টফিডিং চলছে, এদিকে ওজন ক্রমশ বেড়েই চলেছে। কী করবেন বুঝতে পারছেন না? রইল বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আমার বয়স ২৯ বছর। উচ্চতা ৫'৩"। আমার তিন মাসের মেয়ে আছে। ও এখনও ব্রেস্টফিড করে। ডেলিভারির পর থেকে আমার ওজন ক্রমশই বেড়ে চলেছে। এখন আমার ওজন ৮৪ কেজি। আমি ওজন কমাতে চাই। ডায়েটের মাধ্যমে কী করে ওজন কমাবো প্লিজ় জানান।

পারমিতা ঘোষ, *দমদম*

প্রেগনেন্সির সময় এমনিতেই ১০ থেকে ১২ কেজি মতো ওজন বাড়ে। সেই অনুযায়ী ডেলিভারির আগে আপনার ওজন হওয়া উচিত ছিল মোটামুটি ৭০ কেজি। সুতরাং বুঝতেই পারছেন স্বাভাবিকের তুলনায় আপনি অনেকটাই ওভারওয়েট। অতিরিক্ত ওজন কমাতে আপনার দরকার ওয়েল ব্যালেন্সড ডায়েট। আপনার যেহেতু তিনমাসের মেয়ে আছে আর ও ব্রেস্টফিড করছে তাই ক্র্যাশ ডায়েটিং করতে বারণ করব। কারণ, সদ্য মা হওয়া মহিলাদের ডায়েট এবং নিউট্রিশানাল স্টেটাস তাঁদের ব্রেস্টমিল্কের কোয়ান্টিটি ও কোয়ালিটিকে অনেকটাই প্রভাবিত করে। তাই খুব তাড়াহুড়ো করে ওয়েট রিডাকশন করলে বা ভুল ডায়েটিং করলে নানা ধরনের সমস্যা (ব্রেস্টমিল্ক ঠিকমতো না হওয়া বা ব্রেস্টমিল্কে নিউট্রিশনের ঘাটতি হওয়া) হতে পারে। প্রতিদিন আপনার ডায়েটে যাতে ১৮০ গ্রাম মাছ বা মাংস, ৪৫-৫০ গ্রাম ডাল থাকে সেদিকে বিশেষ নজর দিন। এই সময় বেশি করে ডিম (সাদা অংশ), সবুজ শাক-সবজি, মরশুমি ফল খান। এর পাশাপাশি প্রতিদিন ৬০০-৭৫০ মিলি দুধ (ডবল টোনড) খান। দুধ খেতে ইচ্ছা না করলে ছানা বা দইয়ের আকারেও খেতে পারেন। এই সময় বেশি করে ফলের রস, ডাবের জল খান। কারণ, এগুলি আপনার ব্রেস্ট মিল্ক তৈরি করতে সাহায্য করবে। আপনার ডায়েট থেকে যতটা সম্ভব মিষ্টি, ঘি, মাখন, কোল্ড ড্রিঙ্কস, মাটন, চিংড়ি, ভাজাভুজি বা ফ্যাট জাতীয় খাবার বাদ দিন। কারণ, মাত্রাতিরিক্ত ফ্যাট আপনার বাচ্চার শরীরেও ফ্যাট জমাতে পারে। তিন-চার মাস এই কয়েকটা নিয়ম একটু মেনে চলুন। উপকার পাবেন।

আমার বয়স ২৮ বছর। উচ্চতা ৫'৭"। আমার সাত মাসের একটি ছেলে আছে। বাচ্চা হওয়ার পর আমার ওজন বেড়ে ১০৫ কেজি হয়ে গিয়েছিল। ডায়েট করে আমার ওজন কমে ৭৩ কেজি হয়। কিন্তু নর্মাল ডায়েটে ফিরে যাওয়ার পর আবার ওজন বেড়ে ৯৩ কেজি হয়ে গেছে। কী করব?

অদ্রিজা বন্দ্যোপাধ্যায়, *কৈখালি*

আপনার বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন ৭০ কেজি হওয়া উচিত। ডেলিভারির পর প্রায় সঙ্গে সঙ্গেই চার থেকে পাঁচ কেজি ওজন কমার কথা। তারপর অ্যাক্টিভ লাইফ লিড করলে আর ব্রেস্ট ফিডিং আরম্ভ করলে প্রায় তিন থেকে পাঁচ কেজি ওজন কমে। সবমিলিয়ে আগের ওয়েট আর বডি শেপে ফিরতে মোটামুটি পাঁচ থেকে ছয় মাস লেগে যায়। এই সময় খুব বেশি ডায়েটিং করা ঠিক নয়। ব্রেকফাস্টে দুধ, ওটস, ব্রেড, রুটি, সেদ্ধ ডিম (সাদা অংশ) খেতে পারেন। সঙ্গে রোজ ১০০ গ্রাম করে মরশুমি ফল খাবেন। লাঞ্চে ভাত খেতে পারেন, তবে নিয়ন্ত্রিত পরিমাণে। ডিনারে রুটি খান। লাঞ্চ বা ডিনারে ৬০-৭০ গ্রাম মাছ বা মাংস অবশ্যই খাবেন। সঙ্গে ১০০ গ্রাম করে টক দই, ডাল, সবজি খান। খাবারের পরিমাণ একেবারে অনেকটা কমাবেন না। আস্তে আস্তে পরিমাণ কমান। বিকালে স্ন্যাকসে ধোকলা, ছোলা, ছানা খেতে পারেন। এর পাশাপাশি প্রতিদিন কার্ডিও এক্সারসাইজ় করুন। এই কয়েকটা নিয়ম মেনে চললে কিছুদিনের মধ্যেই সুফল পাবেন।

মডেল: মধুরিমা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ, **ফোন:** ৪০৪০৯০৯০
ছবি: শুভেন্দু চাকী



রেশমি রায়চৌধুরী
সিনিয়র কনসালটেন্ট
নিউট্রিশনিস্ট
ফোন: ৯৮৩০১৫১৪১৩
প্রশ্ন থাকলে
ই-মেল করুন:
sananda@abp.in

পাঠিকার রান্নাঘর



চন্দ্রমা দত্ত

বাতাসে ঠাণ্ডা হাওয়া বইতে শুরু করলেই চর্বচোষ্য খেতে মনটা আকুল হয়ে ওঠে। আর যদি সংসর্গ হয় মাটন ডিশের, তাহলে তো কথাই নেই!

শীতকাল আমিষভোজীদের পৌষমাস বলা চলে। মাছ-মাংস সহযোগে রসনাতৃপ্তির পুরোদস্তুর সুযোগ পাওয়া যায়। আর ঝালে-ঝোলে মাখা সেই সুস্বাদু সব পদ কবজি ডুবিয়ে চেখে দেখারও সেরা সময় এটি। আর শীতকালের সেরা পদগুলির মধ্যে অবশ্যই আছে পাঁঠার মাংসের নানারকম। মাটনের সুস্বাদু ও ঘরোয়া কিছু রেসিপি রইল আপনাদের জন্য।

ভেজিটেবল মাটন

উপকরণ: মাংস ৫০০ গ্রাম, আলু ৬টা, মটরশুঁটি ১ কাপ, ফুলকপি অর্ধেকটা, গাজর ২টো, তেজপাতা ৩-৪টে, পেঁয়াজ ৩টে (কুচানো), রসুনকুচি ৮ কোয়া, আদাবাটা ২ চা-চামচ, গরমমশলাবাটা ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, টকদই ৫০ গ্রাম, টোম্যাটো ১ টা, নুন-চিনি স্বাদমতো, সরষের তেল প্রয়োজনমতো।

প্রণালী: আলু ডুমো ডুমো করে কেটে রাখুন। টোম্যাটো, ফুলকপি, গাজর টুকরো করে কাটুন। টকদই দিয়ে মাংস ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে



ভেজিটেবল মাটন



'সানরাইজ আলুর দম মশলা
- আমার সিক্রেট'
আলু আমার ফেভারিট, তাই চান্স পেলেই আলুর দম খাই ।।
যেমন এই সানডে ব্রেকফাস্ট - লুচি দিয়ে আলুর দম মাস্ট ।।
আমার গিন্নীর রাঁধা আলুর দম !! জাস্ট গ্রেট !!!
SUNRISE PURE
ALOO DUM masala
NET 50G
SUNRISE PURE
আলুর দম ... জমে যায় একদম ।।

তেল গরম করে তার মধ্যে আদাবাটা, পেঁয়াজকুচি, রসুনকুচি ও টোম্যাটোকুচি দিয়ে ভাজাভাজা করে নিন। টোম্যাটো নরম হয়ে এলে ম্যারিনেট করে রাখা মাংস দিন। অল্প নেড়েচেড়ে তাতে হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো ও চিনি দিন। ভাল করে কষে নুন ও পরিমাণমতো জল দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। মাংস সিদ্ধ হয়ে এলে সবজি দিয়ে প্যান ঢাকা দিয়ে দিন। সিদ্ধ হয়ে গেলে গরমমশলাবাটা গিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

হিং মাটন



হিং মাটন

উপকরণ: মাটন ৫০০ গ্রাম, দই ১০০ গ্রাম, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজবাটা ২ টেবলচামচ (সিদ্ধ করা), ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, হিং ১ চিমটে, টোম্যাটো ১টা (কুচানো), কাঁচালঙ্কা ২-৩টে, গোটা গরমমশলা সামান্য, সরষের তেল প্রয়োজনমতো, নুন ও চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: মাংস টকদই, আদাবাটা, ধনেগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে তেল গরম করুন। তাতে কাঁচালঙ্কা ও গোটা গরমমশলা ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরলে তাতে পেঁয়াজবাটা ও চিনি দিয়ে নাড়াচাড়া করতে থাকুন। সোনালি রং ধরলে টোম্যাটো দিয়ে কষতে থাকুন। টোম্যাটো নরম হয়ে এলে তার মধ্যে ম্যারিনেট করা মাটন দিয়ে কষতে থাকুন। কিছুক্ষণ কষে নেওয়ার পর প্রয়োজনমতো জল ও নুন দিয়ে ঢেকে দিন। মাটন সিদ্ধ হয়ে এলে হিং দিন। কিছুক্ষণ ফোটানোর পরে মাখা মাখা হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

রোস্টেড মাটন

উপকরণ: মাটন ৫০০ গ্রাম, কাঁচা পেঁপেবাটা ২ টেবলচামচ, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, গরমমশলাবাটা ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজবাটা ২ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ২ টেবলচামচ, ভিনিগার সামান্য, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ ১/২ টেবলচামচ, সরষের তেল ৩ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: সরষের তেল বাদে বাকি সব উপকরণ দিয়ে মাটন ভাল করে ম্যারিনেট করে নিন। অন্তত দু' থেকে তিন ঘণ্টা ম্যারিনেট করতে দিতে হবে। এবার ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রি হিটেড আভেনে অন্তত ২৫ মিনিট মাইক্রো করে নিন। তারপর মাটনের দু'পিঠ অন্তত পাঁচ মিনিট করে গ্রিল করে নিন। নাহলে প্যানে তেল গরম করে ম্যারিনেট করা মাটন সেঁকে নিন।

রোস্টেড মাটন



কাশ্মীরি মাটন



কাশ্মীরি মাটন

উপকরণ: মাটন ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১ টা (বেটে রাখা), রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, টকদই ১০০ গ্রাম, পোস্তবাটা ৩ টেবলচামচ, আখরোটবাটা ৫ টেবলচামচ, জাফরান অল্প, দুধ ২ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ২ চা-চামচ, ঘি প্রয়োজনমতো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: পেঁয়াজবাটা, ঘি, নুন ও ফেটানো দই দিয়ে মাংস অন্তত চার ঘণ্টা ম্যারিনেট করুন। গরম দুধে জাফরান ভিজিয়ে রাখুন। বড় প্যানে ঘি গরম করে তাতে ম্যারিনেট করা মাংস দিয়ে হালকা আঁচে নাড়াচাড়া করুন। মাংস সিদ্ধ হয়ে এলে মাংসের মধ্যে পোস্তবাটা, আখরোটবাটা, দুধে ভেজানো জাফরান আর অবশিষ্ট ঘি মিশিয়ে নাড়াচাড়া করুন। রং ধরলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

৯৪৩৩৫৪৬০৯১

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

'পাঠিকার রান্নাঘর' বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in



আকাশ অংশত মেঘলা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার

বাড়ির বারান্দায় দাঁড়ালে, কলকাতাকে বেশ মায়াবী লাগে। আসলে বাড়িটার সামনেই একটা বড় পুকুর... সে পুকুর ঘিরে বেশ কিছু গাছপালা টিকে আছে এখনও। রাতে না ঘুমোতে শেখা আভেরির বেশ লাগে সে সব দেখতে...
দু বছর আগেও, নিজে তো শাড়ি পরতে পারতই না, যদিও বা মায়ের সাহায্যে শাড়ি পরত, সেটি পরে হাঁটতে আভেরির ঘাম বেরিয়ে যেত। পায়ে জড়িয়ে-মড়িয়ে সে এক বিচ্ছিরি অবস্থা। প্রথম প্রথম সাগরিকা ওর অবস্থা দেখে মুচকি হাসত। বলত, ''শাড়িতে অভ্যেস করে নাও। তোমাকে সাগরের খুব পছন্দ। তোমাকে থাকতে হবে আমাদের সঙ্গে অনেকদিন!''
আভেরি এখন নিজে নিজেই শাড়ি পরতে পারে। আভেরি আর ওর মায়ের শস্তা কাঠের আলমারি এখন উপচে পড়ে সাগরিকার দেওয়া রাশি রাশি শাড়িতে।
আলমারিটা খুললে মনে হয় চারটে কাঠের দেওয়ালের মধ্যে ফুঁসে উঠছে অবাধ্য সাগরের জল। শুধু নীল আর নীল। এত রকম নীল যে হতে পারে, তাই এই অবাক, বিপন্ন, লড়াই করে বাঁচতে চাওয়া মেয়েটার জানা ছিল না! যেমন জানা ছিল না, সাগরের মতো কোনও চরিত্র। যে নীল শাড়ি পরা মেয়ে চায়, রাতের সঙ্গী হিসেবে! যে সঙ্গীর কাজ শুধু একটার পর একটা গল্প বলে যাওয়া অচলমান শরীরীকে!
এই নামেই সে তার নিজের পরিচয় দিয়েছিল তাদের প্রথম দেখার দিন!
চাকরি হয়ে গেল যেদিন সেদিনই, সাগরিকা জানাল বিকেলে সে আভেরিকে নিয়ে আভেরির জন্য শাড়ি কিনতে বেরোবে।
বিকেলের আজান সবে শেষ হয়েছে, সাগরিকা তার দামি গাড়িটায় করে সটান চলে এল আভেরিদের বাড়ি।
আভেরি রেডি ছিল, হর্ন শুনে দৌড়ে বেরিয়েছিল সে আর তার মা। মা সাগরিকাকে দেখে একেবারে বিগলিত হয়ে গেল।
আভেরি অবাক হয়েছিল।
সম্ভাব্য নারী পাচারকারীকে দেখে মা এমন হাত কচলাচ্ছে? টাকার কী অপার মহিমা!
মাত্র আট-দশ বছরেই 'সম্ভ্রান্ত' আর 'আপার মিডিল ক্লাস' অবস্থার চাপে পড়ে, এমন ভিখিরি হয়ে যেতে পারে! টাকার



এই অদম্য পাওয়ার আভেরির ভেতর চিরকাল বিবমিষা জাগায়। আভেরির সেদিন মায়ের হাত কচলানো ভাব দেখে মনে হয়েছিল, মানুষ আসলে 'অর্থনীতি শাসিত।' যতদিন টাকার জোগান দিয়েছে স্বামী ততদিন মা ছিল 'পুরুষ শাসিত'!

এখন থেকে মায়ের কন্ট্রোল থাকবে এক বড়লোক মহিলার হাতে। সে মহিলার নাম সাগরিকা। মনে মনে মা সাগরিকার কাছে মাথা ঝুঁকিয়ে বাঁচবে এবার থেকে। মা এখন 'নারী শাসিত!'

আভেরির স্বভাব বা চেহারার প্লাস পয়েন্ট হল, ও যখন খুব হিংস্র চিন্তাও করে, ওকে একেবারে নিপাট ভালমানুষের মতন লাগে। বিদেশি পারফিউমের গন্ধ মাখা সাগরিকার সামনে, মলিন শাড়ি পরে তার অনুজ্জ্বল মা আর শাড়ি কিনতে যেতে বাধ্য হওয়া অসহায় সে দৃশ্যটা দেখতে দেখতে সেদিন আভেরির ইচ্ছে করেছিল স্টেনগান চালাতে। সারি সারি দাঁড়ানো আজা, অরিন্দম, সাগরিকা, অবয়বহীন সাগর... র‍্যাটরররর করে ছুটছে গুলি, পড়ছে লাশ...ইকবালপুরের রাস্তা ভেসে যাচ্ছে রক্তে...

তারা সেদিন শাড়ি কিনতে গেছিল পার্ক স্ট্রিট।

আভেরি একটা ঘোরের মধ্যে ছিল সেদিন। তার মাথায় কিছুতেই ঢুকছিল না সাগরিকা তার পেছনে এত খরচ করছে কেন? সে কী এমন বিশেষ গুণবতী?

সেই দোকানে সাগরিকা নিয়মিত খদ্দের। তাই তাদের দুজনের জন্য এল ঠাণ্ডা পানীয়। দোকানের ছেলেরা আভেরিকে খাতির দেখাচ্ছিল খুব। 'ম্যাডাম', 'ম্যাডাম' ডাকে কান ঝালাপালা করে দিচ্ছিল তার। শাড়ি কেনার পর হাল্কা আলো মাখা, ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা রেস্তরাঁয় খাওয়া। পার্ক স্ট্রিটের পর পার্ক সার্কাস।

আভেরি একটা ঘোরের মধ্যে ছিল সেদিন। তার মাথায় কিছুতেই ঢুকছিল না সাগরিকা তার পেছনে এত খরচ করছে কেন? সে কী এমন বিশেষ গুণবতী? তার মতন মেয়ে তো রাস্তায় রাস্তায় ঘুরছে।

সাগরিকা গাড়ি চালাতে চালাতে আভেরির থট রিড করেছিল বোধহয়। সে নিজেই হঠাৎ করে গলা ঝেড়ে কথা

বলতে শুরু করল।
''তুমি খুব অবাক, তাই না?''
''কেন অবাক হব না বলুন? চাকরিপ্রার্থীর পিছনে এতটা খরচ করা তো রেওয়াজ নয়।'' বলেছিল আভেরি।
''কোনও বদ মতলব আছে ভাবছ নিশ্চয়ই?''
''থাকতেও পারে। কী করে বলব বলুন?''
''এখন যদি বলি, বদ মতলব আছে, কী করবে? চাকরিটা রিফিউজ করবে?''
ভেতরে ভেতরে আভেরি তখন ঘেমে নেয়ে গেছে। কিন্তু দেখাবে কেন? তার আর জীবনের থেকে কিছুই পাওয়ার নেই। ম্যাক্সিমাম কী হবে? গাড়ি থেকে অপমান করে নামিয়ে দেবে? চাকরিটা নট হয়ে যাবে। রহস্যময় সাগরের সঙ্গে সাক্ষাৎটা হবে না...
''বদ মতলব কাকে বলে আমি আজকাল আর ভাল বুঝতে পারি না... কোনটা যে বদ আর কোনটা যে বদ নয় তাই গুলিয়ে যায় আমার। তাই একটু স্পষ্ট করেই বলুন না, আমার পিছনে এমন লাগামছাড়া খরচা করছেন কেন? আপনাদের বুঝি টাকা বেশি হয়ে গেছে?'' এক নিঃশ্বাসে বলেছিল সে।
সাগরিকা ক্ষীণ হেসে বলেছিল, ''মতলব তো আছেই। স্বার্থও আছে। তবে তোমায় সাজিয়ে গুছিয়ে পাচারকারীর হাতে তুলে দেব না। বাড়িতে মধুচক্রের ঠেকে তোমাকে ভিড়িয়ে দেওয়ার প্ল্যানও নেই। বাকিটা জানতে পারবে ধীরে। চল, এসে গেছি আমরা।''
পার্ক সার্কাসের ঘুপচি গলির শেষ প্রান্তের একটা বিবর্ণ বাড়ির সামনে খুব দক্ষ হাতে গাড়ি পার্ক করেছিল সাগরিকা। আভেরি গাড়ি থেকে নামতে নামতে দেখেছিল তার সামনে স্যাঁতস্যাঁতে, রংচটা একটা ছিরিছাঁদহীন, তালঢ্যাঙ্গা বাড়ি। তার নোংরা সিঁড়ি বেয়ে উঠেছিল তারা তিনতলায়।
কালো সাদামাটা দরজাওয়ালা ফ্ল্যাটটায় বেল বাজিয়েছিল সাগরিকা।
দরজা খুলে সরে দাঁড়াল একটা মেয়ে। তার মতোই বয়স। সাদামাটা সালওয়ার কামিজ পরা। চোখে চশমা, এক হাতে একটা ব্লাউজ, অন্য হাতে ছুঁচ-সুতো। বোঝাই যাচ্ছে সেলাই করতে করতে উঠে এসেছে।
''আসুন দিদি। বাব্বা চেহারা তো আরও সুন্দর হয়ে গেছে। হেয়ার স্টাইল পাল্টেছেন, না? খুব ভাল লাগছে।''
সাগরিকা মেয়েটির নাক টিপে দিয়েছিল। তারপর আভেরিকে দেখিয়ে বলেছিল, ''এর নাম আভেরি। আর এর নাম চম্পা।''
চম্পা মিষ্টি হেসে ভেতরে চলে গেছিল। সাগরিকা ওর হাত ধরে নিয়ে বসিয়ে দিয়েছিল খুব নরম আর দামি সোফাতে। খানিক বাদে চম্পা ফিরে এল, হাতে দু'গ্লাস শরবত। গ্লাসে চুমুক দিতে দিতে ওই প্রথমবার আভেরির বুক দুরু দুরু শুরু হয়েছিল। এখানে তাকে আনা হল কেন?
চম্পাও বসল সোফাতে। তাদের শরবত শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে উঠে দাঁড়িয়ে বলল, ''আসুন দিদি...''
সাগরিকা উঠে দাঁড়িয়েছিল। দেখাদেখি আভেরিও।
একটা লম্বা করিডোর দিয়ে যেতে যেতে আভেরি দেখেছিল দেওয়ালের গায়ে অসংখ্য সেলিব্রিটির ছবি। সব মহিলা। বেশির ভাগ ছবিতেই স্টারের পাশে হাসিমুখে চম্পা।
করিডোরের শেষে আর একটা ঘর। সেখানে ঢোকার আগে সাগরিকা ঘুরে দাঁড়িয়েছিল।
আভেরির কাঁধে হাত রেখে বলেছিল, ''যার কাছে যাচ্ছি, তিনি এ শহরের বেস্ট টেলর। তোমার ব্লাউজ, পেটিকোট বানাবেন উনি। চল...''
আভেরির মা গড়িয়াহাটের ফুটপাথ থেকে পেটিকোট আর রেডিমেড ব্লাউজ কেনে। আভেরির খুব হাসি পাচ্ছিল। এরা পারেও বটে, এই সাধারণ একটা ব্যাপার নিয়ে এত? ফিল্মস্টারের টেলর এবার তার জন্য কাঁচি ধরবে! ভাবা যায়? ঘোর লাগা, বিপর্যস্ত অবস্থাতেও আভেরির হাসি পেয়ে গেছিল।
শহরের 'দ্য বেস্ট'-এ ঘরে ঢুকে আবার চমক। যিনি নাকি দর্জি, তাঁকে যে কোন সমাবেশে করপোরেট একজিকিউটিভ বলে চালিয়ে দেওয়া যায়। এমন ঘ্যাম তার!
সাগরিকা আভেরির সঙ্গে তার আলাপ করিয়ে দিল।
''সি ইজ আভেরি। অ্যান্ড দিস ইজ জিংকি...''
''হ্যালো আভেরি!'' বলে জিংকি আলতো করে আভেরির হাতটা ছুঁয়েছিল।
''হ্যালো'', মিনমিনে গলায় বলেছিল আভেরি।
জিংকি এগিয়ে এসেছিল ওর দিকে, হাতে মাপ নেওয়ার ফিতে।
অর্থাৎ জিংকিকে আভেরির কথা আগেই বলে রেখেছিল সাগরিকা।
সাগরিকা খুব কেজো গলায় বলেছিল, ''আভেরি তুমি তোমার কামিজটা খুলে ফেল। জিংকি তোমার ব্লাউজ আর পেটিকোটের মাপ নেবে। জিন্সটা খোলার দরকার নেই।''
আভেরি ভ্যাবা গঙ্গারামের মতন হাঁ করে তাকিয়ে ছিল সাগরিকার দিকে। সাগরিকা খুব মন দিয়ে একটা ফিল্ম ম্যাগাজিনের পাতা ওল্টাচ্ছিল।
জিংকি আভেরির কাঁধে হাত রেখেছিল। খসখসে গলা তার। মুখে অল্প নরম দাড়ি। বলেছিল, ''ডরো মত সিস্টার। আয়াম আ প্রোফেশনাল টেলর।''
যন্ত্রচালিতের মতন আভেরি খুলে ফেলেছিল ওর কামিজ। জিন্স আর অন্তর্বাস পরা হতবাক মেয়েটার মাথা সেই মুহূর্তে সম্পূর্ণ ফাঁকা হয়ে গেছিল।
জিংকি নির্বিকার মুখে আর পটু হাতে ঝটাপট আভেরিকে মেপে ফেলল। চশমা পরা চম্পা খাতায় লিখে নিচ্ছিল আভেরির ভাইটাল স্ট্যাটিসটিক্স।
জিংকি যে তুখোড় সেটা সেদিনই বুঝেছিল সে। জিংকির আঙুলগুলো লম্বা আর সরু। মাপ নিচ্ছিল যখন, তখন মনে হচ্ছিল না আঙুলগুলো আভেরিকে ছুঁচ্ছে!
মাপামাপি শেষ হলে তাদের খেতে দেওয়া হল গরম কফি আর বিস্কুট।
এই দুই ভাই-বোনের পাগলামি মেটাতে অনেক কিছু পেরিয়েছে আভেরি।
এখন শাড়িতে সে অভ্যস্ত। নীল তারও প্রিয় রং। সাগরের ম্যাসেজটা দেখে তাই তার মধ্যে কোনও প্রতিক্রিয়া হয় না! অ্যাডজাস্ট করতে করতে বেড়ে ওঠা আভেরির এখন প্রিয় পোশাক শাড়িই! ভাবা যায়!
অথচ চাকরির সেই প্রথম দিনটা ছিল কী ভীষণ ভয়াবহ! দাঁতে দাঁত চেপে চাকরিটা নিয়ে তারপর গলা শুকনো,

জিংকি বলেছিল, ''ডরো মত সিস্টার। আয়াম আ প্রোফেশনাল টেলর।''

চোখ ছলছল!
কী প্রবল রহস্যময় একটা পরিবার, ততোধিক অদ্ভুত একটা চাকরি! সারারাত জেগে একটা প্যারালাইজড লোককে গল্প শোনাতে হবে, সঙ্গ দিতে হবে!
রাত আটটার কিছু আগে আভেরি পৌঁছে গেছিল সাগরনীলের বাড়ি। পায়ে পা জড়িয়ে যাচ্ছে সাগরিকার দেওয়া সমুদ্রনীল শিফন শাড়িতে, পিঠে চেপে বসেছে দুরন্ত ফিটিং-এর দামি, নীল ব্লাউজ, ঠোঁটের ওপর বিন্দু বিন্দু নার্ভাস ঘাম, আর বুকে হাতুড়ির শব্দ...
দারোয়ান আছে মিত্র বাড়িতে। এখন সে আভেরির বিমলদা হয়েছে, তখন তাকে মনে হয়েছিল রহস্যপুরীর আর এক ধোঁয়াটে ক্যারেক্টার।
আগেই বলা ছিল দারোয়ানকে। আভেরিকে দেখে সে গেট খুলে দিলে আভেরি একবার ডাইনে, একবার বাঁয়ে আর একবার পিছনে ফিরে তাকিয়ে, ঢোঁক গিলে এগিয়ে গেছিল অন্দরমহলের দিকে।
বাড়িতে পা দেওয়া মাত্র দেখা হয়েছিল সাগরিকার সঙ্গে। ''এসো।'', বলে সাগরিকা ওর হাত ধরেছিল। তারপর ওর কপালে একটু চুমু খেয়ে বলেছিল, ''বেশ লাগছে দেখতে তোমায়। ভুন্টুর ভাল লাগবে।''
আভেরি আশ্বস্ত হয়েছিল। যাক বাবা, এদের 'ডাক নাম'-এর ডিপার্টমেন্টটা অন্তত স্বাভাবিক। এরা তাহলে কিছুটা আমাদের মতন, ভেবেছিল আভেরি ছোট্ট শ্বাস ফেলে। তার নিজেরও তো অমন অদ্ভুতুড়ে একখানা ডাক নাম আছে। আজার দেওয়া নাম—'নেও।'
আজার স্মৃতি মুছতেই বুঝি মা তাকে আর 'নেও' বলে ডাকে না! সে এখন শুধু আভেরিই!
সে যেন নিজেকে সাহস জোগাতেই বিড়বিড় করে বলেছিল, ''ভন্টুপ্রসাদ, হিয়ার কামস নেও সিং!''
সাগরের ডাক নাম যতই 'ডাউনমার্কেট' হোক, ঘরখানা জম্পেশ বড়লোকি। তবে প্রথমে ঢুকেছিল তারা অ্যান্টিরুমে। সেখানে তখন ছিল সাগরের সারাদিনের নার্স। কেরালাইট ক্রিশ্চান, স্টেলা আইয়ারের সঙ্গে সাগরিকা ওর আলাপ করিয়ে দেওয়ার সময় বলেছিল, ''স্টেলা বাংলা বই পড়তে ভালবাসে। ভালবাসে মাছের প্রেপারেশন। স্টেলা তোমার প্রিয় ডিশ কি?''
স্টেলা তার হলুদ দাঁত দেখিয়ে হেসে বলেছিল, ''রুই মাচের কেলিয়া!''
সাগরের শব্দহীন এসি ঘরটায় মৃদু আলো জ্বলছিল। সেই ঘরে ভেসে ছিল হালকা সুগন্ধীর সুবাস। খুব আলতো শব্দে বাজছিল সরোদ বা সেতার জাতীয় কোনও বাজনা।
সাগরের মুখ ছিল দেওয়ালের দিকে ফেরানো। ওরা ঘরে ঢুকতেই সাগর ঘুরে তাকিয়েছিল ওদের দিকে। আভেরি আগেই শুনেছিল ওর মাথাটা আর দুটো হাত সচল। সাগর ওদের দেখে খুব সুন্দর করে হেসেছিল। তারপর ওর সেই সচল হাতটা বাড়িয়ে দিয়েছিল আভেরির দিকে।
সব ভয়ের বাতাস তাড়িয়ে দিয়েছিল লোকটার ওই হাসি। আভেরি দেখেছিল ভাল দেখতে লোকটাকে হাসলে আরও সুন্দর দেখায়।
''গুড ইভনিং ইয়াং লেডি। আমার নাম সাগর। তুমি তো আভেরি!''
সাগর ওর হাতটা ধরেই ছেড়ে দিয়েছিল। তারপর গলা নামিয়ে, যেন ষড়যন্ত্র করছে, এমন ভঙ্গিতে বলেছিল, ''আমার আর একটা নাম আছে। ভেবলি বলেছে কিনা জানি না। বলেছে?''
আভেরির দারুণ মজা লেগেছিল। সাগরিকার ডাক নাম ভেবলি? অসাধারণ তো!
খুব সুন্দর করে হেসে আভেরি বলেছিল, ''ভুন্টু... তাই তো?''
সাগর কপট রাগী চোখে সাগরিকার দিকে তাকিয়ে বলেছিল, ''আরে ছেমড়ি তোর তো দেখছি বুদ্ধি-সুদ্ধি এখনও হয় নাই! এই নামটা বাইরে কইতে আসে নাকি? না হে আভেরি ভুন্টু ভান্টু নয়, আমার নাম অচলমান শরীরী।''
আভেরির বেশ মজা লেগেছিল।
সে সাহস করে বলেছিল, ''আপনি বুঝি অরণ্যদেবের ভক্ত?''
উত্তরে সাগর আবার মিষ্টি হেসেছিল।
বলেছিল, ''অফ কোর্স! বেঁচে থাকা কোনও লোক বুকে হাত রেখে বলতে পারবে, সে অরণ্যদেবের ভক্ত নয়? মনে রেখো এ অচলমান শরীরীরও দুই হাত সমানে চলে... তবে আমার হাতে খুলি আঁকা আংটি নেই...ইন ফ্যাক্ট কোন আংটিই নেই!''
এক লহমায় আভেরিকে সহজ করে দিয়েছিল সাগরের এসব আগড়ম-বাগড়ম কথা।
তারপর একদিন আভেরি অভ্যস্ত হয়ে গেল চাকরিটায়। এখন এই সোম, বুধ, শুক্রর ডিউটিও কেমন রুটিন হয়ে গেছে।
তবু রুটিনের মধ্যে মাঝে মাঝে ঢুকে পড়ে অন্যরকম হাওয়া। যেমন কিছুদিন আগে সাগরের কাছ থেকে সে পেল একটা কিম্ভূত প্রস্তাব।
''আমার একটা ফেসবুক অ্যাকাউন্ট খুলেছি। তোমাকে আমার হয়ে অ্যাকাউন্টটা মেনটেন করতে হবে।''
''মেনটেন মানে?'', অবাক গলায় বলেছিল আভেরি।
''আমার হয়ে তুমি ফেসবুকিং করবে।''
আভেরি থমকেছিল। তারপর তার মাথায় খেলে গেছিল এক অভিনব আইডিয়া।
সে শান্ত কণ্ঠে বলেছিল, ''মিসটেকেন আইডেন্টিটির কিন্তু অনেক বিপদ আছে...''
''তুমি বিপদ ভালবাস না?''
আভেরি সময় নিয়ে উত্তর দিয়েছিল। বলেছিল, ''ভালবাসি কিনা জানি না কিন্তু আপনার প্রস্তাবটা আমি অ্যাকসেপ্ট করছি।''
সাগর চোখ কুঁচকে তার দিকে তাকিয়ে বলেছিল, ''প্রস্তাব অ্যাকসেপ্ট করছ মানে? তুমি আমার এমপ্লয়ি... প্রস্তাব অ্যাকসেপ্ট না করার অধিকার তো তোমার নেই আভেরি!''
আভেরি স্তম্ভিত হলেও মুখ ফুটে কিছু বলেনি। বরং মাথা ঝুঁকিয়ে নিয়ে বলেছিল, ''সরি...ঠিকই তো... আই উইল ক্যারি আউট ইয়োর অর্ডার!''
সাগর একটু না হেসে বলেছিল, ''ইয়েস। ডু দ্যাট। আমি শুয়ে থাকব। এই টেবিলটায় আমার ল্যাপটপ রেখে তুমি আমার হয়ে নেট করবে। এভরিথিং আন্ডার মাই ইন্সট্রাকশান। যদি বয়ফ্রেন্ডের ওপর নজরদারি করতে চাও,

তারপর সাগর ওর সেই সচল হাতটা বাড়িয়ে দিয়েছিল আভেরির দিকে।



আমার আইডেন্টিটি নিয়ে, সেটাও অ্যালাওড, তবে তাও হবে আমার সামনে।''
আভেরি বুঝেছিল লোকটা ধুরন্ধর। সে না বলতেও তার গোপন অভিপ্রায় ধরে ফেলেছে। সে কথা বাড়ায়নি। এখন মাঝে মাঝেই সাগরনীল হয়ে আভেরি ফেসবুকে ঢোকে। নীল শাড়ি পরে গল্প বলা মেয়েটা প্রথম দু-একদিনেই বুঝতে পারে গেছিল সাহিত্য-টাহিত্য নয়, তার মুখ থেকে সাগর আসলে বাইরের পৃথিবীটার আঁচ পেতে চায়। প্রথিতযশা, পপুলার রাইটারদের যে সব গল্প আভেরি পড়েছে, সে সব উচ্চশিক্ষিত সাগরও কম বেশি সবই পড়েছে।
অর্থাৎ 'গল্প' বলবে আভেরি আর সাত বছরের অবোধ বালকের মতন চোখে গোল গোল করে সাগর শুনবে আর ঢোঁক গিলে বলবে 'তারপর?' এ ব্যাপারটা মোটেই তেমন নয়।
আভেরির মোবাইল আবার টুং করে বেজে উঠল। আবার সাগর, 'কাম টু মাই রুম নাও।'
অবাক হয়। এমন ম্যাসেজ এর আগে কখনও করেনি সাগর। ওর খাটের গায়েই কলিং বেল আছে। আভেরিকে ডাকতে হলে সে বেল ব্যবহার করে বার বার! আজ হঠাৎ এভাবে ডাকল কেন সাগর?
আজ যেন সবকিছুই অন্যরকম হচ্ছে!
আভেরি বারান্দা ছেড়ে ঘরে ফেরে। রেবা ফের সিনেমা দেখতে বসে পড়েছে টিভির সামনে।
আভেরি ঢুকে পড়ে সাগরের ঘরে।
সাগর দরজার দিকে তাকিয়েই শুয়ে ছিল। আভেরিকে দেখে অদ্ভুত খসখসে হাস্কি ভয়েসে সাগর বলল, ''এসো আভেরি, আমার বন্ধু হও।''
সাগরের গলা শুনে আভেরির মনে হল তার শিরদাঁড়া বেয়ে এক খণ্ড বরফ গড়িয়ে গেল।
আভেরি কেমন মন্ত্রমুগ্ধের মতন এগিয়ে যায়। সাগরের দিকে। সাগর তার মুখের ওপর থেকে একবারও দৃষ্টি সরায়নি।
আভেরি সাগরের কপালে হাত রেখে দাঁড়ালে সাগর একই রকম খসখসে গলায় বলে, ''আমায় একটু চুমু খাবে?''
আভেরির ভেতরে একটা ঝড় উঠেছিল। লোকটাকে ও কোন স্লটে ফেলবে— মেনিয়্যাক? শয়তান? সেক্স স্ট্যাভর্ড বড়লোক বদমাইশ?
আভেরি তবু নড়তে পারে না সাগরের বিছানার পাশ থেকে। লোকটা কি ম্যাজিক জানে? আভেরি কেন পারছে না এক্ষুনি এ নাটক বন্ধ করে চাকরি ছেড়ে কেটে পড়তে? কেন পারছে না লোকটাকে ঘেন্না করতে?
'কী? তোমার সতীত্ব-টতিত্ব চলে যাবে নাকি আমায় চুমু খেলে? এত কী ভাবছ? তোমার বয়ফ্রেন্ড জানতে পারবে না... অনেকদিন কোনও মেয়েকে চুমু খাইনি, তাই ভাবলাম তোমায় প্রস্তাবটা দিয়ে দেখি। ঘাবড়ে গেলে? এসো...''
সাগরের একটা কথাও আভেরির কানে ঢুকছিল না। সে তার মুখ ঝুঁকিয়ে সাগরের ঠোঁট যখন প্রায় ছুঁয়ে ফেলেছে, ঠিক সেই মুহূর্তে ঘরে এসে উপস্থিত হল সাগরিকা।
''কী রে ভুন্টু তোদের আড্ডা সেশন চলছে কেমন? আউটসাইডার্স অ্যালাওড? তাহলে আমিও ভিড়ে যাব আজ।''
আভেরি দেখল সাগরিকার মুখ একটু বেশি মতন উজ্জ্বল... ভাই-এর চুল ঘেঁটে দিয়ে সে আভেরির দিকে রহস্যময় হাসি হাসল।
আভেরির পায়ের নিচের মাটিটা কাঁপছিল। পুরো ব্যাপারটা দিদি আর ভাই-এর প্রিপ্ল্যান্ড কোনও খেলা নাকি?
ততক্ষণে সাগরনীল চোখ বন্ধ করে নিয়েছে। যেন গভীর ঘুমে মগ্ন।


প্রকৃতি
সৌন্দর্য
ঐতিহ্য
দক্ষতা
অনুভূতি
আন্তরিকতা
A-SIRKAR®
www.asirkar.in
171/1A Rash Behari Avenue, Kolkata - 700 019, Phone: 91 33 4030 1711

সাগরিকা আভেরির দিকে তখনও তাকিয়ে আছে তো আছেই।
বলল, ''আই লাইক ইয়োর আইজ আভেরি। কেঁদেছ বুঝি? কেমন ফোলা ফোলা লাগছে? ভুন্টু কাঁদায়নি তো?''
''না না, আমার আসলে সর্দি...'' ফিসফিস করে বলল আভেরি।
সাগরিকা খিলখিল করে হেসে উঠে বলল, ''দেখেছ আমার ভাইটা কেমন হিংসুটে। আমি আড্ডা মারতে এলাম আর তিনি ঘুমিয়ে পড়লেন। তাহলে চল তুমি আর আমিই আড্ডা মারি...''
আভেরির প্রচন্ড ভয় করতে শুরু করল। তাও কোনও রকমে সে খুব কাঁচুমাচু গলায় বলল, ''আড্ডা? আমার সঙ্গে?''
সাগরিকা আবার হাসল। কেমন অস্বাভাবিক হাসি।
''ইয়েস তোমার সঙ্গে। তোমার বয়ফ্রেন্ডদের গল্প শুনব আজ... কটা বয়ফ্রেন্ড তোমার? কেমন হট অ্যান্ড সেক্সি তারা বলবে না আমায়? সব গল্প বুঝি ভুন্টুই শুনবে?''
আভেরি ঘামছিল দরদর করে। কী বলবে বুঝতে পারছিল না। তাকে বাঁচাল সাগরই। সে চোখ বন্ধ রেখেই বলল, ''তুই এখন কাট। আমি আর আভেরি এখন ফেসবুক করব!''
খানিক ভাট বকে, সাগরিকা যেমন হঠাৎ এন্ট্রি নিয়েছিল, সেভাবেই হট করে চলে গেল।
সাগরিকা বেরিয়ে গেলে সাগর চোখ খুলে আভেরিকে বলল, ''ল্যাপটপটা অন কর তো। আজ সকালে নন্দিনী বলে একজন আমার বন্ধু হতে চেয়েছে। আমি রিকোয়েস্ট অ্যাকসেপ্ট করিনি। আমি চাই তোমার হাত দিয়ে ও আমার বন্ধু হোক।''

নন্দিনীর সঙ্গে দেখা করতে চেয়েছিল সে। তাতে নন্দিনী জানাল, সে আড়ালে থাকতে চায়, এমনকি তার আসল নামও মেনে নিয়েছিল আব্রাহাম কিন্তু প্রথম ঝটকার পর ধীরে ধীরে নন্দিনী কেমন ডিস্টান্ট হয়ে যেতে লাগল। তারপর একদিন নন্দিনী হঠাৎ করেই গুটিয়ে নিল তার প্রেমের লাটাইটাই।
আব্রাহামের সঙ্গে সে কোনও কথা বলে না! ফোন করলে ফোন বেজে যায়, দেওয়ালে আব্রহাম কিছু ছাপ দিয়ে আসলে, নন্দিনী ন্যাতা বালতি নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়ে সে দাগ ডিলিট করে দেয়!
আব্রাহামের দিল টুকরো টুকরো হয়ে গেল! বরফের মতন সে স্কুল কামাই করে, গাদা গাদা মদ গিলে, কেঁদে কেটে একসা হতে লাগল। তারপর একদিন ঠিক করল পাহাড়ে চলে যাবে। সেখানে সাধু হয়ে যাবে... 'নন্দিনী আমি আর আসবনি' গাইতে গাইত ভিক্ষে করে দিন গুজরান করবে!
সেই মতন, প্রথমেই সে জ্যাকিকে ধরেছিল ব্যাঞ্জোটা বেচে দেওয়ার জন্য। কিন্তু ব্যাঞ্জো বেচতে গিয়ে তার আলাপ হয়ে গেল আর.আর.বি-র সঙ্গে।
আব্রাহাম এখন আর পাহাড়ে যাওয়া প্ল্যান করছে না। সে এখন মন দিয়ে স্কুলে পড়াচ্ছে, আর.আর.বি-র সঙ্গে তাদের অনুষ্ঠানে পারফর্ম করছে, নেশায় চুরচুর হয়ে বিরহের গান লিখছে বাংলায়... শান্তিনিকেতনে গিয়ে বাটিকের পাঞ্জাবি পরছে, শালপাতায় জিলিপি খাচ্ছে... এক কথায় বেমালুম বেঁচে আছে!
এই মুহূর্তে আর.আর.বি-র একটা গানের অ্যারেঞ্জমেন্ট নিয়ে আব্রাহাম একটু ব্যস্ত। কিছুতেই মনের মতন কিছু করে

কটা বয়ফ্রেন্ড তোমার? কেমন হট অ্যান্ড সেক্সি তারা বলবে না আমায়?

আভেরির মাথা ঝনঝন করছিল। সাগর এভাবে কথা বলছে কী করে? আইদার সাগর পাগল নয়তো সে পাগল... সে কি তবে পুরোটা কল্পনা করল? সে তো সত্যিই চুমু খেতে গেছিল সাগরকে! নাকি সেটাও তার কল্পনা?
আভেরি দৌড়ে সাগরের ঘরের লাগোয়া অ্যান্টিরুমে চলে যায়।

৭

[মেঘের পরে মেঘ]
নন্দিনী নামের রহস্যময়ী মেয়েটিকে আব্রাহাম কিছুতেই ভুলতে পারছে না। মেয়েটিকে সে কখনও সামনাসামনি দেখেনি, কিন্তু তাতে প্রেমে পড়তে যে বাধা নেই তা আব্রাহাম হাড়ে হাড়ে টের পাচ্ছে।
আব্রাহামের স্ত্রী নিকোলকে আব্রাহাম খুব ভালবাসে। কিন্তু তাতেও যে প্রেমে পড়তে বাধা নেই তাও আব্রাহাম টের পাচ্ছে বেশ।
নন্দিনীর সঙ্গে আব্রাহামের আলাপ হয়েছিল একটা সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইটে।
প্রথমে প্রথাগত নিরামিষ দেওয়ালে দেওয়ালে কানাকানি চলছিল। তারপর চ্যাটে কিছু অন্তরঙ্গতা, তারও পরে ফোন নম্বর চালাচালি হল, কথায় কথা বাড়ল, নন্দিনী আব্রাহামের পুরোটা দখল করে নিল।
এর পরে যেটা স্বাভাবিক, আব্রাহাম তাই করেছিল।

উঠতে পারছে না... খানিক বিরক্ত হয়েই সে লগ ইন করে তার নেটওয়ার্কিং অ্যাকাউন্টে।
নন্দিনীর সঙ্গে বাটখারা হারা হলেও, নন্দিনী এখনও আব্রাহামের 'ফ্রেন্ড'।
সে কবে কার সঙ্গে বন্ধু পাতাল, কার ছবি দেখে দিল সে হাততালি, অথবা কেউ বা নন্দিনীর ক্লিভাজ দেখে করছে কমেন্ট দাঁতালো, সব আব্রাহামের কাছে খবর থাকে...
যেমন, এখন, আব্রাহাম দেখতে পাচ্ছে, নন্দিনী হয়ে রয়েছে অনলাইন। এবং দিঠিয়া নামের একটি মেয়ের সঙ্গে বন্ধুত্ব পাতিয়ে দিব্যি হা হা হি হি করছে!
গতকাল সাগর মিত্র বলে এক হ্যান্ডসাম পুরুষকে পাঠিয়েছে পিঙ্ক ফ্লয়েডের একটা গানের লিঙ্ক...
আব্রাহাম মুগ্ধ হয়ে নন্দিনীর প্রোফাইল পিকচারটা দেখতে থাকে... চোখা নাক, কালো চুল, কালো চোখ, ঝকঝকে রং, লাল টুকটুকে ঠোঁট...
খানিকটা এ সুন্দর মুখের থেকে পরিত্রাণ পেতেই, আব্রাহাম আবার গানের লাইনগুলোয় মন দেয়। নাঃ, নন্দিনীকে নিয়ে তার আর কোনও যন্ত্রণা নেই। অ্যারেঞ্জমেন্টের ফাঁকে ফাঁকে সে নন্দিনীর দেওয়ালে চোখ রাখে ইতস্তত।
***
মেঘমা 'লেটস ইউনাইট ফর হরিমতি' নাম দিয়ে একটা ফোরাম খুলেছে ফেসবুকে। রোজ একবার করে সেখানে সে নানান আপডেট দেয় বিষয়টার। তাছাড়া মেম্বাররা কে কী বলছে, আদৌ কিছু বলছে কি না দেখে নেয় সে।

আজ সেখানে ঢুকে মেঘমা দেখল নন্দিনী নামের একটি মেয়ে লিখেছে, 'আমাদের হরিমতির মনের ভেতর ঢুকতে হবে। ও চুপ করে আছে কেন? আনমনা হয়ে হাতের নখ কাটে দাঁতে যখন, কী ভাবে ও? ওর প্রেমিকের কথা মনে পড়ে ওর? নাকি ভাবে সেই সব যুবকের মুখ যারা ওর গোপন অঙ্গে হাত বুলিয়েছে, সবার সামনে জামাকাপড় খুলিয়ে থুথু ছিটিয়ে রাস্তায় হাঁটিয়েছে। হরিমতি তাদের চিনেছিল ঠিকই... এক পাড়ায় হয়তো একই সঙ্গে বড় হয়েছে, সব, না চেনার কথা নয় তবে ও চুপ কেন?'
মেঘমা অবাক হয়। এ মেয়েটা কে রে বাবা? এসব কাব্যি করছে কেন? হরিমতির বড় চোখ না খ্যাঁদা নাক, হাউ ইজ দ্যাট ইমপর্ট্যান্ট? প্রেমিকের কথা ভাবা আনমনা সুন্দরী যুবতী মার্কা হরিমতির এই ছবি নন্দিনী কোথা থেকে পেল? তাছাড়া মেয়েটার লেখা প্রত্যেকটা শব্দের ভেতর থেকে একটা আবছা যৌন গন্ধ উঁকি মারছে...
মেঘমার বেশ বিরক্ত লাগে। এই হল ফেসবুকের গেরো! যার হাতে কী বোর্ড, সেই দার্শনিক! আবোল তাবোল জীবনদর্শন ফলাও করে ঝেড়ে শস্তা কমেন্ট বাগানোর চেষ্টা। নন্দিনীর এই কমেন্টের ওপর এবার হয়তো সাতাত্তরটা 'লাইক' চলে এল। পুরো ঘটনাটার যা ওজন তা কি এইসব চটজলদি চটুল ও চকচকে বক্তব্যে মার খেয়ে যায় না?
মেঘমা ব্যাজার মুখে নন্দিনীর অ্যাকাউন্টে উঁকি মারে। নন্দিনীর বন্ধু বাহিনীর সাইজ বিশাল। তাদের মধ্যে মেঘমা চিনতে পারল একমাত্র দিঠিয়াকেই। বেশ ঝকমকে মুখের মেয়েটি দিঠিয়ার বন্ধু।
এই দিঠিয়াকে হালে চিনেছে মেঘমা অর্কর সূত্রে, এখনও তেমন ঘনিষ্ঠ নয়... ফেসবুকে টুকটাক কিছু কথা হয়েছে। মানুষের ওপর বিশ্বাস ব্যাপারটাই ধ্বসে গেছে ওর। লেট আস গিভ হার সাম টাইম! হোয়াট ডু ইয়্যু সে?'
সঙ্গে সঙ্গে নন্দিনীর কমেন্ট এল 'অফ কোর্স, অফ কোর্স... ওই ছেলেগুলোকে তুমি দেখেছ? বা হরিমতির প্রেমিককে?'
মেঘমার বিরক্তি বাড়ছিল। তাও সে সংক্ষিপ্ত উত্তর লিখল। 'না, দেখিনি।'
নন্দিনীর আর কোনও প্রশ্ন না করে অফলাইন হয়ে গেল! হরিমতিকে নিয়ে নন্দিনীর আর কোনও ইন্টারেস্ট নেই!
মেঘমাও লগ আউট করে। তার একটু একটু হতাশ লাগছে। তার চারপাশে কি কেউ নেই যে ধৈর্য ধরে ব্যাপারটার গভীরে যাবে! দোষীদের আদৌ শাস্তি দেওয়া যাবে তো? নাকি কিছুদিন বাদে সব ধামাচাপা পড়ে যাবে?
ঘটনার দিন গ্রামের কেউ একজন লোকাল থানায় ফোন করেছিল। পুলিশ আসেনি। আসবেই বা কী করে? লখারহাটের সব চেয়ে কাছের পুলিশ ফাঁড়ি সে গ্রাম থেকে সাড়ে সাত মাইল দূরে।
পরে মেঘমা গেছিল সেই থানায়। লুঙ্গি আর গেঞ্জি পরা বড়বাবুর সঙ্গে কথা বলেছে সে।
যা শুনেছে, যা বুঝেছে, তা থেকে দেশের ইন্টিয়ারের সিস্টেম সম্বন্ধে কিছুটা আন্দাজ জন্মেছে তার। অথচ তাও, মেঘমা এই 'সিস্টেম'কে সঙ্গে নিয়েই লড়তে চাইছে হরিমতির জন্য। সে কি একটু বেশি বেশি অপটিমিস্টিক?
বড়বাবু মেঘমার কাছে খুব আফসোস করছিলেন। বলছিলেন তাঁদের অসহায় অবস্থার কথা।
''ম্যান পাওয়ার শর্টেজ খুব। আমি নিজেই সেদিন ছিলাম না। আমার ছোট শালির মেয়ের বিয়ে খেতে পাশের গ্রামে গেছিলাম। আমরাও তো ফ্যামিলি ম্যান। আপনি মেয়েছেলে

সেদিন কলেজের মোমবাতি মিছিলে হাঁটছিল মেয়েটি অর্কর শার্ট পরে!

অর্কর সঙ্গে সম্ভবত একটা জটিল সম্পর্ক আছে মেয়েটার... সেদিন কলেজের মোমবাতি মিছিলে হাঁটছিল মেয়েটি অর্কর শার্ট পরে! অর্ক হাঁটছিল খালি গায়ে! ছেলেটার পিঠে কালো পেন্ট দিয়ে কেউ লিখে দিয়েছিল, 'ইউনিটি ফর হরিমতি!'
অর্ককে মেঘমা আবছা চিনত ডোডোর মাধ্যমে...
মেঘের সঙ্গে ডোডোর বন্ধুত্বর ইতিহাসটা কিছু অদ্ভুত। মেঘমা স্কুলে পড়তে একটা ওল্ড এজ হোমে যেত প্রতি রবিবার। নিঃসঙ্গ বুড়োবুড়িদের সঙ্গে লুডো খেলে, কমলালেবু খেয়ে, গান শুনিয়ে দারুণ মজা পেত সে। দময়ন্তীর মাসি, অর্থাৎ মেঘের মাসি-দিদা থাকতেন ওই ওল্ড এজ হোমে। পরে তিনি মারা যাওয়ার পরেও মেঘের অভ্যেসটা থেকে যায়। সেখানেই ডোডোর সঙ্গে গরমের ছুটির এক সকালবেলা মেঘের আলাপ হয়।
ডোডোর মা সেই ওল্ড এজ হোমে কিছু একটা অফিস জব করতেন। সপ্তাহে সাতদিন ওনাকে আসতে হত ঘন্টা তিন চারেকের জন্য। মায়ের সঙ্গে ডোডো আসত প্রতি রবিবার। ডোডোদের বাড়ি মেঘ গেছে অজস্রবার। ডোডোদের ছাদেই এক হবু ডাক্তারের কাছে সে তার ভার্জিনিটি হারায় আজ থেকে বছর চারেক আগে।
খানিকটা বিরক্ত হয়েও মেঘমা ফোরামে লিখল, 'থ্যাঙ্কস নন্দিনী। হরিমতিকে সায়কিয়াট্রিস্টের কাছে নিয়ে গেলে হয়তো ওর মনের খবর পেতে পারতাম আমরা। কিন্তু সেটা সম্ভব হয়ে উঠছে না। ও রাজি নয়। বেশি চাপাচাপি করতেও চাইছি না এই মুহূর্তে। এমনিতেই মেয়েটা ঘেঁটে আছে। আছেন, আপনি বুঝবেন। এইদিকে বড় ঝামেলা তেমন না থাকলেও, গরু চুরি নিয়ে রক্তগঙ্গা বয়ে যায় মাঝে মাঝে। ওই মেয়েছেলেটার ভাগ্য খারাপ, সেইদিন আমার দুজন কনস্টেবল একটা গরু চুরির কেসে ব্যস্ত ছিল। মেজোবাবু গেছিলেন সদর কোর্টে একটা খুনের সাক্ষী দিতে।''
মেঘমা শুনে যাচ্ছিল। বলছিল না কিছুই।
বড়বাবু দুঃখের গল্প শেষ করে মেঘকে নেমন্তন্ন করেছিলেন দুপুরে ওঁর কোয়ার্টারে খাওয়ার জন্য। মেঘ খুব মোলায়েম করে না বলে চলে এসেছিল।
পরের ডেস্টিনেশন ছিল লখারহাটের নির্মল।
এই ছেলের হাতে ধরেই ঘটনাটি প্রথম গ্রামের বাইরে আসে। এই ছেলেই হরির প্রেমিককে নাকি বর্ধমানে দেখেছিল। ছেলেটি বর্ধমানের কলেজে পড়ে। থাকে সে কলেজের হোস্টেলে।
মেঘ বর্ধমান ধাওয়া করেছিল নির্মলকে ধরতে। বর্ধমানের উদয়চাঁদ কলেজের হস্টেলে মেঘকে দেখে নির্মল আকাশ থেকে পড়েছিল। কিছুতেই মুখ খুলবে না। ভয়ে মুখ শুকিয়ে গেছে। অনেক চা, হত কুচ্ছিত খেতে ভেজিটেবিল চপ আর বাসি সেঁকা পাঁউরুটি খরচ হল মেঘমার তার মুখ থেকে কথা বার করতে। আর ব্যবহার করতে হল কিছু শহুরে ন্যাকামি আর শঠতা। মেঘমার নিতান্ত এলেবেলে মেয়েলি ছক্কা পাঞ্জাতেই নির্মল কাবু হয়ে গেল। বলে দিল অনেকটাই।
অলংকরণ: পিয়ালী বালা
ক্রমশ



কী যেন নাম

আরণ্যক বসু

নরম ঘাসে শোয়ানো তার দেহ
গুমরে কাঁদে বৃষ্টি ধোয়া পাড়া
ফিসফিসিয়ে ঘুরছে একটা নাম
কী যেন নাম? নীলতারা নীলতারা!

বাইশ তেইশ, শঙ্খমুখি বুকে,
ঠোঁটের কাছে গভীরতম ক্ষত
চেনা স্বজন, বৃদ্ধ, কচিকাঁচা,
ঘোর লাগানো গোধূলি বিবৃত

দীর্ঘশ্বাস, চলতে চলতে থামা
জুম ক্যামেরার আচমকা ঝলকানি
তদন্ত শেষ। লাশ ওঠানোর আগে
ঘাস ফড়িং কী বলল, তা কি জানি!

জানি, কে তার জীবন পাত্র ভাঙে?
মুখ লুকোচ্ছে লাল দোপাটির চারা
শেষ আলোতে শ্রাবণ মেঘে ভাসে
কী যেন নাম? নীলতারা নীলতারা!

অভিসার

রাহুল ঘোষ

এখন অনেক রাত, রাতের শরীরে জাগে সরল মোচড়
রাতের শরীরে ঘুমের গন্ধ, কোথা থেকে ভেসে আসে
অন্ধ বাউলের গান, গান নয় অচেনা আকুতি যেন
মিলনের অবহেলায় পড়ে আছে জনহীন চরাচরে।

অবহেলায় পড়ে আছে পথ, যেন লুণ্ঠিত যুবতীদেহ
নিরাবরণ, শেষ বলে যদি কিছু থাকে এ-পথের
সেখানে অনন্ত অপেক্ষায় আছে এক সুগন্ধী কন্যা
যেন অচিনপুর থেকে নেমে আসা এক পরী
মুখে কোনও ভাষা নেই, চোখে অপার অশ্রু শুধু।

তুমি তার কাছে যাও অপূর্ব যুবক, সে তোমার
মাধবীলতা হয়ে উঠুক, তুমি তার শরীরে ছড়িয়ে দাও
মুগ্ধতার বীজ, বাতাসে গাঢ় হতে থাকুক বনজগন্ধ
রাতের আকাশ নেমে আসুক স্বপ্নের জলাশয় হয়ে।

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

সূত্র পা শা পা শি

১ বিয়ের উপচার। ৩ তলোয়ার। ৬ জিনিসপত্র বোঝাতে যে কথ্য বাংলা ব্যবহৃত হয়। ৭ কোনও ব্যক্তির পরিবর্তে যিনি সাক্ষর করেন। ৯ মাসকাবারি। ১০ জন্ম দেওয়ার পদ্ধতি। ১১ স্বামী। ১৩ রামচন্দ্র যেখানে গিয়েছিলেন। ১৫ সদ্য উদয়। ১৮ খাজনা। ১৯ দ্বিধাগ্রস্ত। ২০ দেবতাদের রিপোর্টার! ২২ যুদ্ধের বেশ। ২৩ জীবন সুরক্ষিত করার পদ্ধতি বিশেষ। ২৪ জীবন। ২৫ বর-কনে যেখানে রাত কাটান।

১		২			■	৩		■	৪
	■		■	■	৫	■	■	৬	
	■	৭		৮		■	৯		
১০			■	১১		■		■	■
	■	■	১২	■	■	১৩			১৪
১৫		১৬		■	১৭	■	■	■	
■	■		■	১৮		■	১৯		
২০	২১		■	২২				■	
২৩		■	■		■	■		■	
	■	২৪		■	২৫				

গত সংখ্যার সমাধান

রা	জ	শে	খ	র	■	তা	লে	গো	লে
জ্য	■	ষ	■	■	ভি	■	■	লা	■
স	■	মে	■	ন	ত	■	ত	ম	স
র	■	শ	■	গ	র	মি	ল	■	■
কা	■	■	ন	দ	■	শ	ব	■	হি
র	■	দা	র	■	হা	র	■	■	র
■	■	দ	ম	বা	জ	■	সু	■	ণ্য
ম	দ	ন	■	হা	ত	■	বি	■	ক
■	ম	■	■	র	■	■	শা	■	শি
ম	ন	স্কা	ম	■	বি	শা	ল	ব	পু

সূত্র উ প র নি চে

১ কবির গানে জমিরূপে কল্পিত মানুষ। ২ দ্রুতবেগে ঘোরা। ৪ অল্পবয়সী ছেলে। ৫ যার মরণ নেই। ৬ বেড়াল বাঘের যা। ৮ রামের ছেলে। ৯ দাঁতের জন্য ব্যবহৃত। ১২ আতঙ্ক। ১৪ নারী ও পুরুষের মধ্যে এই বিষয়টি নিয়ে চর্চা বহুল। ১৬ সহানুভূতি। ১৭ মনে করা। ১৮ যিনি কর দেন। ১৯ দ্বিতীয়বার বিবাহ। ২০ জাহাজে থাকেন। ২১ সুন্দরী মহিলার নাম।

যৌন অক্ষমতায় (Sexual Inadequacy) প্রাকৃতিক সমাধান



তৃপ্তিদায়ক সঙ্গমের অক্ষমতাই হল ত্রুটিপূর্ণ যৌনক্রিয়া। এই সমস্যা উভয় সঙ্গীর ক্ষেত্রেই দেখা যেতে পারে। কোনও এক জনের অক্ষমতা হয়তো, অন্যজনের অপেক্ষায় বেশি হয়। কিন্তু যৌন অক্ষমতার জন্য শুধুমাত্র একজন সঙ্গী সম্পূর্ণ দায়ী হতে পারে না। গবেষণায় দেখা গেছে, বর্তমানে যৌন অক্ষমতা ভারতীয়দের মধ্যে ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। যদিও অনায়াসেই চিকিৎসা দ্বারা এর সমাধান সম্ভব। প্রকাশিত এই নিবন্ধে শুধুমাত্র পুরুষদের যৌন অক্ষমতা সম্বন্ধে আলোচনা করা হল। এদের মধ্যে মুখ্যত সমস্যাগুলি হল - ত্রুটিপূর্ণ ঋজুতা (Erectile Dysfunction), দ্রুতস্খলন (Premature Ejaculation) ও যৌন অনভিপ্রায় (Lack of Sexual Desire)।

ত্রুটিপূর্ণ ঋজুতা (Erectile Dysfunction) ঃ এটি হল সঙ্গমের সময় পুরুষাঙ্গের অসম্পূর্ণ ঋজুতা। গবেষণায় দেখা গেছে, প্রায় ৪০% পুরুষ ৪০ বছর বয়সে ও ৭০% পুরুষ ৭০ বছর বয়সে ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ভোগেন। এর মুখ্য কারণগুলি হল - হৃদ-সংবহন তন্ত্রের রোগ (cardiovascular disease), স্নায়ুঘটিত অসুস্থতা (neurological disorder), হরমোনের অসম্পূর্ণতা, মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা ইত্যাদি। মানসিক কারণগুলি হল - উদ্বেগ, মানসিক চাপ, অবসাদ, যৌনক্রিয়া সম্বন্ধীয় ভয়, বৈবাহিক জীবনের অন্যান্য সমস্যা, অপরাধবোধ, অতীতের কোনও আঘাত, বিভিন্ন মানসিক রোগের (SSRI) ও বিটা-ব্লকার জাতীয় ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, মদ্যপান ও ধূম্রপান।

দ্রুত স্খলন (Premature Ejaculation)ঃ এটি হল সঙ্গমক্রিয়া শুরু হওয়ার পূর্বে বা অব্যবহিত পরেই বীর্যের স্খলন। উভয় সঙ্গীর মনেই এটি এক অসম্পূর্ণ ও অতৃপ্তিকর যৌন অভিজ্ঞতার সৃষ্টি করতে পারে। ফলে পরবর্তী সময়ে সঙ্গমকালীন উদ্বেগ আরও বৃদ্ধি পায় এবং সমস্যা গভীরতর হয়ে ওঠে। এই দ্রুত স্খলন প্রধানত দুই প্রকার - প্রাথমিক দ্রুত স্খলন (সম্পূর্ণ জীবনব্যাপী) ও গৌণ দ্রুত স্খলন (অর্জিত)। International Society of Sexual Medicine (ISSM) অনুযায়ী প্রাথমিক দ্রুত স্খলনের ক্ষেত্রে বীর্যপাত পুরুষাঙ্গের অনুপ্রবেশের পূর্বে বা ভেদনের এক মিনিটের মধ্যেই সংঘটিত হয়। কিন্তু গৌণ দ্রুত স্খলনের ক্ষেত্রে একই লক্ষণ দেখা গেলেও, পূর্বে সন্তোষজনক যৌনক্রিয়ার অভিজ্ঞতা থাকে। এ সবের ক্ষেত্রেই মানসিক সমস্যা শারীরিক সমস্যার থেকেও প্রধানতর।

যৌন অনভিপ্রায় (Lack of Sexual Desire) ঃ এই সমস্যার ক্ষেত্রে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের ইচ্ছা কমে যায় বা একেবারে উদ্রেক হয় না। প্রায় ৩১% পুরুষ এই সমস্যায় আক্রান্ত। বর্তমানের দ্রুত ও টেনশন পূর্ণ জীবনযাত্রার ফলে এই সমস্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় ও মানসিক কারণ, যেমন - উদ্বেগ, অবসাদ, নিদ্রাহীনতা, মদ্যপান, ধূম্রপান, বিভিন্ন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া যুক্ত ওষুধের ব্যবহার, হরমোনের তারতম্য, সময়ের অপ্রতুলতা, পারস্পরিক সম্বন্ধের টানাপোড়েন ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নানাবিধ কারণ এই যৌন অনভিপ্রায়ের জন্য দায়ী।

ন্যাচরোভেদিক সমাধান ঃ যৌন অক্ষমতার সমস্যায় আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি শুধুমাত্র উপসর্গগুলি উপশমের চেষ্টা করে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, সিলডিনাফিল সাইট্রেট (একটি অ্যালোপ্যাথিক ওষুধ) ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ফলদায়ক। কিন্তু ধীরে ধীরে তা ওষুধের মাত্রার উপরে নির্ভরশীল হয়ে পড়ে, এছাড়াও এর বিভিন্ন গুরুতর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বর্তমান। মোটের উপর বলা যায়, বারংবার এই ওষুধের ব্যবহার পুরুষাঙ্গের সক্রিয়তাকে হ্রাস করে এবং একটা সময় দেখা যায় যে, ব্যবহারকারী ব্যক্তি ঐ ওষুধের কোনও ফলই আর পায় না।

ভারতবর্ষের সুপ্রাচীন ঐতিহ্যমন্ডিত আয়ুর্বেদ, ইউনানি ও যোগ পুরুষ যৌন অক্ষমতার সমাধানে বহু পূর্ব থেকেই পথপ্রদর্শক হিসাবে কাজ করে চলেছে। এই তিন পদ্ধতির সম্মিলিত ন্যাচরোভেদিক চিকিৎসা পুরুষ যৌন অক্ষমতায় বিশেষভাবে ফলপ্রসূ। কেননা, এই চিকিৎসা পদ্ধতি কোনও পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ছাড়াই রোগের মূল কারণগুলি অন্বেষণ ক'রে গোড়া থেকে বিনাশ করে ও সার্বিক সুস্থতার পথ দেখায়। ন্যাচরোভেদা হেল্থ ওয়ার্ল্ড এই সমস্যাগুলির সমাধানে মানসিক পরামর্শদানের ভূমিকাকেও বিশেষভাবে গুরুত্ব দেয়।



ডায়াবিটিস ও ডিপ্রেশন

ডায়াবিটিস মানেই জীবনে হাজারো নিয়মের বেড়াজাল, শারীরিক অসুস্থতা আর অবসাদ। কিন্তু সুরাহাও আছে। ডায়াবিটিক পেশেন্টের অবসন্ন মনের যত্নে সায়কায়াট্রিস্ট ডা. সায়নদীপ ঘোষ।। কথা বলেছেন শর্মিলা বসুঠাকুর।

লাইফস্টাইল ডিজিজ় কথাটা আজ আমাদের আধুনিক জীবনে বেশ জায়গা করে নিয়েছে। মানে এমন সব অসুখ যার অন্যতম প্রধান কারণ আমাদের জীবনযাত্রার ধরন। ডায়াবিটিস তেমনই এক লাইফস্টাইল ডিজ়অর্ডার। কেমন আমাদের আধুনিক লাইফস্টাইল? খুব সংক্ষেপে বলতে গেলে, গতিতাড়িত, ছুটন্ত, হন্তদন্ত এক জীবনধারা যেখানে সকালে ঘুম থেকে ওঠা থেকে শুরু করে রাতে ঘুমোতে যাওয়া পর্যন্ত হাজারো কাজ, দায়িত্ব, স্ট্রেস, টেনশন। সেইসঙ্গে সেডেন্টারি লাইফস্টাইল, জাঙ্ক ফুড, নিউক্লিয়ার ফ্যামিলির সমস্যা, কেরিয়ারকেন্দ্রিক অতিসচেতনতা, সম্পর্কের প্রতি উদাসীনতা। সেখানে একটু দম ফেলার সময় নেই, শরীরচর্চার গুরুত্ব বোঝার ইচ্ছে নেই, ভাললাগার বিষয় নিয়ে চর্চার অবকাশ নেই, মনের যত্ন নেওয়ার ফুরসত নেই। আর এই দৌড়ে আমাদের আষ্টেপৃষ্ঠে বেঁধে ফেলছে স্ট্রেস, অ্যাংজাইটি যা ডায়াবিটিস তো বটেই, আরও অন্যান্য নানা শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার কারণ। সারা বিশ্বে ডায়াবিটিস আজ এক মারাত্মক আকার ধারণ করেছে। খুব সংক্ষেপে ও সহজে বুঝতে গেলে ইনসুলিন ডিপেন্ডেন্ট ও ননইনসুলিন ডিপেন্ডেন্ট—দু'ধরনের ডায়াবিটিক সমস্যা হতে পারে। ইনসুলিন ডিপেন্ডেন্ট মানে যাঁদের শরীরে ইনসুলিন মোটেই নেই। তাঁদের অনেক কম বয়সেই ডায়াবিটিস শুরু হয় এবং ইনসুলিন দিতেই হয়। আর নন-ইনসুলিন ডিপেন্ডেন্ট মানে যাঁদের প্যাংক্রিয়াসে ইনসুলিন আছে কিন্তু ঠিকমতো সিক্রিয়েশন হচ্ছে না, রক্তে পৌঁছচ্ছে না। ওষুধ দিয়ে স্টিমুলেট করতে হচ্ছে। বেশি খিদে,



বেশি তেষ্টা, বারবার বাথরুম যাওয়া, ওজন কমে যাওয়া, কোনও ইনফেকশন হলে সহজে না সারা, খিটখিটে মেজাজ সবই ডায়াবিটিসের লক্ষণ।

ডায়াবিটিসে ডায়েট রেস্ট্রিকশন একান্ত জরুরি। মিষ্টি, ভাত, আলু, ভাজাভুজি ও আরও নানা ভাললাগার খাবার থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখতে হবে। যাঁরা খেতে ভালবাসেন, তাঁদের জন্য তো বটেই, যাঁরা তেমন খাদ্যরসিক নন তাঁদের জন্যও তখন এই রেস্ট্রিকশন বিষণ্ণতা তৈরি করে বইকী। আমি মিষ্টি ভালবাসি, আমার ব্লাড শুগারের সমস্যা নেই, আমি ইচ্ছেমতো মিষ্টি খেতে পারি। তার মানে এই নয় যে আমি রোজই প্রভূত পরিমাণে মিষ্টি খাই। কিন্তু 'ইচ্ছে করলে খেতে পারি' এই স্বাধীনতা আমার আছে। ডায়াবিটিক পেশেন্টদের এই অপশনটাই থাকে না। অভ্যস্ত লাইফস্টাইল থেকে সরে আসার ফলে এবং নিয়মে বাঁধা জীবনকে মেনে নেওয়ার নিরন্তর প্রয়াসে ডিপ্রেশনের শিকার হতে হয়। আজকাল কম বয়সেই ব্লাড শুগারের সমস্যা ধরা পড়ছে যা সত্যিই চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। কারণ এই অসুখের দীর্ঘস্থায়ী প্রতিক্রিয়াও এঁদের ক্ষেত্রে তাড়াতাড়ি শুরু হবে। যে কোনও ক্রনিক অসুখ, দীর্ঘমেয়াদি অসুস্থতা শরীরের বিভিন্ন অংশের ক্ষতি করে। ডায়াবিটিসকে বলা হয় 'সায়লেন্ট কিলার'। সারা শরীরে ধীরেধীরে সে তার জাল বিস্তার করতে থাকে। হার্ট, কিডনি, লিভার, নার্ভ, ব্রেন, সেক্সুয়াল অ্যাক্টিভিটি, চোখ, দাঁত, পা সবই নানা ধরনের সমস্যার মুখোমুখি হতে শুরু করে। এর থেকে তৈরি হয় অবসাদ। নিজের শরীরের ওপর ক্রমশ কন্ট্রোল হারানো এবং ওষুধনির্ভর হয়ে পড়া ডিপ্রেশনের অন্যতম প্রধান কারণ। ধীরেধীরে মন খারাপ, ভাললাগার কাজে উৎসাহ হারানো, আশাহীনতা, ঘুমের সমস্যা দেখা দিতে থাকে। এসবই ডিপ্রেশনের লক্ষণ। ডায়াবিটিসে খিটখিটে মেজাজও ডিপ্রেশনেরই ফল।

তবে এর সুরাহাও আছে। ওষুধ, ইনসুলিন ইত্যাদি চিকিৎসা ব্যবস্থার পাশাপাশি ডায়াবিটিস এবং সেইসঙ্গে ডিপ্রেশনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট একান্ত জরুরি। নিয়মিত এক্সারসাইজ় করতে হবে। ডায়াবিটিসের ক্ষেত্রে হাঁটার মতো ভাল এক্সারসাইজ় আর কিছু নেই। ঘাম ঝরিয়ে হাঁটতে হবে। জানবেন ডিপ্রেশনের জন্যও ফিজ়িকাল এক্সারসাইজ়



খুব ভাল। ডায়েট রেজিম তো থাকবেই। কিন্তু চিনি, মিষ্টি, মাটির নীচের সবজি না খাওয়াটাই যথেষ্ট নয়। আসল কথা হল ক্যালরি। আপনি ভাত খাচ্ছেন না, কিন্তু ১০টা রুটি খাচ্ছেন, কিংবা মিষ্টি একেবারেই খাচ্ছেন না, কিন্তু সিঙাড়া, বেগুনভাজা চালিয়ে যাচ্ছেন, তাহলে বিপদ। ভাজাতে হাই ক্যালরি থাকে। একেক জন মানুষের একেকরকম ক্যালরির চাহিদা। একজন সেডেন্টারি লাইফস্টাইলে অভ্যস্ত মানুষ আর একজন খেলোয়াড় বা নৃত্যশিল্পীর ক্যালরিরর চাহিদা কখনওই এক হবে না। কাজেই ডায়াটিশিয়নের পরামর্শ মেনে খাবার খাওয়া উচিত। নিউট্রিশনাল চাহিদা যথাযথ ভাবে মিটছে কিনা সেটা খেয়াল রাখা দরকার। সেইসঙ্গে খাবারে বৈচিত্র্যও জরুরি। হতেই পারে আপনার খাবার ব্যাপারে বিধিনিষেধ আছে, কিন্তু যে যে খাবার

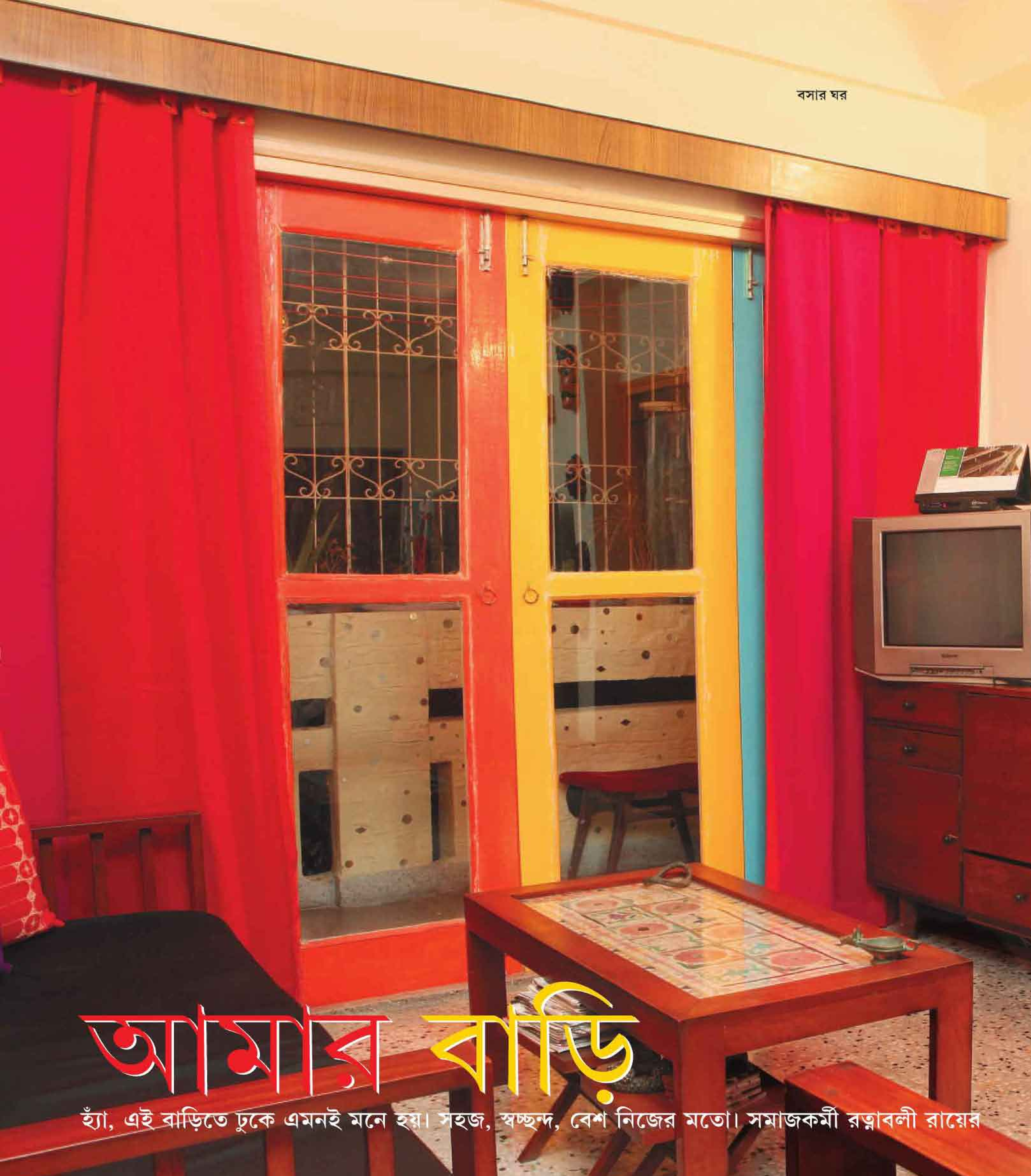


খেতে পারেন তার মধ্যেও তো বৈচিত্র্য আনা সম্ভব। রোজ একঘেয়ে রুটি তরকারির মাঝে একটা ব্রাউন ব্রেড স্যান্ডউইচ খেয়েই দেখুন না, মন ভাল হবেই। দ্বিতীয়ত কার্বোহাইড্রেট নির্বাচনও জরুরি। ময়দার চেয়ে আটা সবসময়ই ভাল। তাই ব্রাউন ব্রেড বা হাতে গড়া রুটি খাওয়া ভাল। তবে অবশ্যই পরিমাণের দিকে খেয়াল রেখে।

আর মেনে চলুন এক্সচেঞ্জ ফুডের কনসেপ্ট। বাড়িতে আইসক্রিম এসেছে। আপনার প্রিয় চকোলেট। আপনি খাবেন না? ডায়াবিটিস থাকলেও খান। অল্প পরিমাণে। তবে সেদিন আপনার বরাদ্দ ভাতটা আর খাবেন না। শুধুই তরকারি খান। শুগার কন্ট্রোলে রাখার পাশাপাশি ডায়াবিটিক পেশেন্টদের মন ভাল রাখার অন্যতম উপায় এই এক্সচেঞ্জ ফুড কনসেপ্ট। ডিপ্রেশনের জন্য কাউন্সেলিং-এর ওপর জোর দিতে হবে। ক্ষেত্রবিশেষে অ্যান্টি-ডিপ্রেসেন্ট দিতে হতে পারে। আর সেইসঙ্গে ভাল থাকার আশ্বাস।

ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ: ৯৮৩০২৭৫৮৫৯
মডেল: গার্গী, প্রিয়াঙ্কা, বাসুদেব
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: ইকোহাব বাই কনক্লেভ অ্যাট ইকোস্পেস বিজ়নেস পার্ক, নিউ টাউন, রাজারহাট, **ফোন:** ২৫৬৯ ৩৮০০/৩৮১২, www.theconclave.in

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



বসার ঘর

আমার বাড়ি

হ্যাঁ, এই বাড়িতে ঢুকে এমনই মনে হয়। সহজ, স্বচ্ছন্দ, বেশ নিজের মতো। সমাজকর্মী রত্নাবলী রায়ের



বাড়ির অন্দরসাজে এমনই এমপ্যাথিক ফিলিং।



বারান্দায় হাতে লেপা দেওয়াল

একেকটা বাড়ি থাকে যেখানে বেশ একটা 'বাড়ি বাড়ি' গন্ধ পাওয়া যায়। মানে বেশ একটা সহজ সরল ভাব। নির্ভার, ভানহীন, সহজেই একাত্ম হওয়া যায়। মানুষজনের বসবাসের উষ্ণতায়, আসবাব পত্তরের দৈনন্দিন ব্যবহারের সংলাপে সবকিছুই ভীষণ কাছের, ভীষণ চেনা, নিজের মতো। অন্যের বাড়িতে পা দিয়েও কেমন যেন 'আমার বাড়ি'র বোধ; যাকে বলে এমপ্যাথিক ফিলিং। রত্নাবলী রায়ের বাড়ি তেমনই সহমর্মিতার গল্প বলে। পুরনো আসবাবের প্রতি সহমর্মিতা, বাতিল ফেলে দেওয়া জিনিসের প্রতি সহমর্মিতা, আর সহমর্মিতা মানুষের প্রতি, মানুষের হাতের কাজের প্রতি। তাই তো খড়িবেড়িয়া গ্রামের মেয়েদের করা খেশের চাদর, শান্তিনিকেতনের হাতে তৈরি মাটির বাসন, বাটিক, তাঁতে বোনা খাদির কাপড় জায়গা করে নিয়েছে সারা বাড়ির অন্দরসাজে। পুরনো সাদা-ছাই রঙা টাইলসের মেঝে তুলে দুধ-সাদা মার্বেলের আস্তরণের কোনও বাসনাই নেই এই বাড়ির অন্দরসাজে। পুরনো মেঝে, পুরনো আসবাব, হাতে বানানো ঘর সাজানোর জিনিস সবকিছু মিলিয়ে এই বাড়ি পুরনো সেই দিনের কথাই বলে নতুন উচ্ছ্বাসে। তাই মাটির গন্ধমাখা এই বাড়িতে, প্রাণের পরশ আর ব্যবহারিক স্বাচ্ছন্দ্যের সুন্দর সহাবস্থান।

প্রায় ১০০০ স্কোয়্যার ফিটের ফ্ল্যাট। অনেকদিন আছেন এই বাড়িতে রত্নাবলী। স্বামী আর এক ছেলেকে নিয়ে সংসার। পরিপাটি, গোছানো ঘর। সদর দরজা দিয়ে ঢুকে লিভিং এরিয়া, ডানদিকে কিচেন। ঢাউস সোফা নয়, কাঠের তৈরি আয়তাকার থ্রি-সিটারে হাতের কাজ করা কুশন কভার বিশেষভাবে নজরে পড়ে। সেন্টার টেবলে কাচ বা কাঠ নয়, কচ্ছি এমব্রয়ডারি করা পুরনো



একটুকরো কাপড় টেবল টপ হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে। চোখ যায় পলিশড সাইড ক্যাবিনেটের ওপর ডোকরার মা দুর্গার দিকে। 'রিসাইক্লিং ভালবাসি, ভালবাসি নিজের হাতে কাজ করতে', বলেন রত্নাবলী। আফ্রিকা, ওড়িশা, পুরুলিয়া, দিল্লির মতো বিভিন্ন জায়গার মুখোশ স্থান পেয়েছে বসার ঘরের দেওয়ালে। বসার ঘরের দরজাটাও ভারী ইন্টারেস্টিং। বাটালি দিয়ে পালিশ তুলে ফেলা হয়েছে। পিজ়বোর্ডের টুকরো কেটে স্টেনশিল বানিয়ে দরজার উপর করা হয়েছে সোনালি রং। দেখে মনে হয় ঠিক যেন ব্লক প্রিন্টিং। বসার ঘর লাগোয়া বারান্দার দরজার ঝকঝকে পালিশও মোটেই পছন্দ হয়নি। বাটালি দিয়ে সেই পালিশ চেঁছে তুলে লাল হলুদ রঙ করেছেন নিজে। বারান্দায় গাছ থাকত বলে জলের দাগ হয়ে গেছিল। প্লাস্টার অফ প্যারিস আর সিমেন্ট মিশিয়ে গোবর লেপার মতো হাত দিয়ে লেপে


পুরনো আয়না


গয়না দিয়ে সাজানো

তৈরি করছেন দেওয়াল। নখ দিয়ে আঁচড়, আঁকিবুকি কেটেছেন নিজেই। তারপর ভিজে অবস্থায় ছোট ছোট কাচের টুকরো লাগিয়েছেন। দেখতে দারুণ লাগে। আশি বছরের পুরনো বইয়ের আলমারি, পঞ্চাশ বছরের পুরনো রাইটিং ডেস্কের ঋদ্ধ অবস্থান এই অন্দরমহলের অনন্য সম্পদ। বাথরুমের দেওয়ালে তেল রং করে নিজে ছবি এঁকেছেন, পুরনো জামার কাচ লাগিয়ে তৈরি করেছেন নান্দনিক সুর। 'আমার বাড়িতে সবই পুরনো। পুরনো আসবাবের সঙ্গে সুর মিলিয়ে তাই অন্দরসাজ। এই পুরনো লুকের প্রতি আমার একটা ভাললাগা আছে। তাই সচেতন ভাবেই এটা করা।' তাই বোধহয় অন্য বাড়ির পুরনো ফেলে দেওয়া আলমারি, পুরনো আয়না অনায়াসে জায়গা করে নেয় এ বাড়ির অন্দরমহলে। 'এই বাড়ির সমস্ত


ঘরে পুরনো আসবাব

আসবাবের সঙ্গে গল্প জুড়ে আছে। আগে যেখানে ছিল সেখানে এক ধরনের জীবন দেখেছে, আমার এখানে নতুন জীবন দেখছে। এরা আমারও জীবনের অংশ, নিছকই আসবাব নয়।' এই বাড়ির রান্নাঘরে মিলিটারি রেজিমে সাজানো মডিউলার কিচেন নেই। পুরনো দিনের মিটসেফ কেটে দেওয়ালে লাগানো হয়েছে। 'হোমোজিনিয়াস ব্যাপারটা আমার ভাল লাগে না। দৃশ্যত এক জিনিস আমাকে ক্লান্ত করে, একঘেয়ে লাগে। তাই তো মডিউলার কিচেন রাখিনি রান্নাঘরে।' খুব ভাল লাগে ছিমছাম শোওয়ার ঘরে বেডসাইড ড্রেসিং ইউনিটটি। সাজের জায়গা সাজানো হয়েছে সাজের সাজসরঞ্জাম দিয়ে। রঙিন পুঁতির মালা, কাঠের বালা, ডোকরার দুল সবকিছু মিলিয়ে এ যেন এক যথার্থ ইনস্টলেশন!

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


ওয়াল আর্ট

ক্রিয়েটিভ কর্নার



চারদিকে বড়দিনের আমেজ। এ সময়ে অনেকেই ক্রিসমাস বেল লাগান। দেখতে অনেকটা ঘণ্টার মতো হয়। আপনিও লাগাতে পারেন। তবে হাতে বানানো। বেশি কিছুই লাগবে না। পেস্তার খোলা আর একটু আঠা, ব্যস। একটার উপর একটা পেস্তা খোলা আসিমেট্রিকালি আঠা দিয়ে লাগিয়ে নিন। উপরে সুন্দর করে স্যাটিনের ফিতে বেঁধে দিতে পারেন। দরজার মাথায় কিংবা দরজার হাতলে ঝুলিয়ে দিন। পেস্তার বদলে আখরোটের খোলা দিয়েও তৈরি করতে পারেন।

মনে মনে



আমার মেয়ে ক্লাস ইলেভেনে পড়ে। পড়াশোনায় ভাল। মাধ্যমিকে ভাল রেজ়াল্টও করেছিল। কিন্তু ওর জীবনে কোনও লক্ষ নেই। পড়াশোনা করতে হয় করে, কিন্তু কোনও গরজ দেখতে পাই না। রেজ়াল্টও কখনও ভাল, কখনও খারাপ হচ্ছে। বন্ধুবান্ধবরা যখন প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষার প্রস্তুতি নিচ্ছে, ও কোনও কিছুই ভাবছে না। জিজ্ঞেস করলে কিছু বলতে চায় না। দুশ্চিন্তায় আছি। পরামর্শ পেলে উপকার হবে।

সিদ্ধার্থ সেনগুপ্ত, *শিলিগুড়ি*

প্রথমে আপনাকে বলব, মেয়েকে বোঝার চেষ্টা করুন। ও কি বরাবরই এরকম, না কী ইদানীং ওর আচরণে এরকম পরিবর্তন দেখছেন। মানে বলতে চাইছি এটা ওর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য, কি সাময়িক কোনও সমস্যা। অনেকেই আছে যারা নিজেরাই জীবনের লক্ষ বেছে নেয়। যারা আবার নিজেদের লক্ষ্য স্থির করতে পারে না, তারা সঠিক গাইডেন্সের জন্যে বড়দের সঙ্গে কথা বলে। অনেকসময় আবার জীবনের লক্ষ্য নিয়ে অবিভাবকদের সঙ্গে দ্বন্দ্বও হতে পারে। সেই দ্বন্দ্ব যদি খুব বেড়ে যায়, তার প্রভাব বাচ্চার উপর পড়তে পারে। সুতরাং বোঝার চেষ্টা করুন আপনার সন্তানের ঠিক কী হয়েছে। খোলাখুলি কথা বলুন ওর সঙ্গে। পরিবারের অন্য কারও সঙ্গে যদি ওর ভাল সম্পর্ক থাকে, তাকে বলুন এগিয়ে আসতে। কেরিয়ার কাউন্সেলিং করালে ছেলের উপকার হতে পারে। তবে যদি মনে করেন, আগে ও এরকম ছিল না, ক্লাস টেনের পর ওর আচরণে এরকম পরিবর্তন , তা হলে আরও বিশদে জানতে হবে। হতে পারে ওর কোনও মানসিক সমস্যা হচ্ছে। অনেকসময় ইমোশনাল ডিজ়অর্ডার বা ডিপ্রেশন থেকে এরকম হতে পারে। মেন্টাল হেলথ প্রফেশনালের সাহায্য নিন। যদি কোনও সন্দেহ থাকে, তাহলে কোনও বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। তিনি আপনাদের গাইড করে দিতে পারবেন। সেই মতো সমস্যার সমাধান করতে হবে।

যারা আবার নিজেদের লক্ষ্য স্থির করতে পারে না, তারা সঠিক গাইডেন্সের জন্যে বড়দের সঙ্গে কথা বলে।



উত্তর দিচ্ছেন মনোচিকিৎসক
ডা. আবির মুখোপাধ্যায়
৯০০৭০০৮৯৭১
(সকাল ৮.৩০-৯.৩০, রাত ৯-১০.৩০)



ইনফ্লুয়েনজ়ার নিরাময়ে

লাইফস্টাইল অ্যাডভাইস

- ইনফ্লুয়েনজ়া হলে ওষুধ খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রয়োজন পর্যাপ্ত বিশ্রামের।
- ইনফ্লুয়েনজ়া হলে শপিং মল, বাজার ইত্যাদি ভিড়ে ঠাসা জায়গায় যত কম যাবেন ততই ভাল। তবে বাড়িতে রোগীকে বাকিদের থেকে আলাদা করে রাখার কোনও দরকার নেই। দিন পাঁচেকের জন্য বাইরে যত কম বেরোবেন ততই ভাল।
- জ্বরের সঙ্গে সঙ্গে গা-হাত-পা ব্যথা, দুর্বল বোধ করা ইত্যাদি সমস্যা থাকতে পারে, তাই বিশ্রাম নেওয়া প্রয়োজন।
- প্যারাসিটামল খেতে হয় ডাক্তারের পরামর্শে। বেশি করে জল খাবেন। আর যেহেতু এসময়ে গলায় ব্যথা ইত্যাদি সমস্যা থাকে তাই গরম ও তরল খাবার (যেমন স্যুপ ইত্যাদি) খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- প্রয়োজনে এক-আধটা ভিটামিন ট্যাবলেট খাওয়া যেতে পারে।
- বয়স্ক মানুষ, প্রেগনেন্ট মহিলা ও শিশুরা ইনফ্লুয়েনজ়ায় আক্রান্ত হলে এই অসুখ থেকে অন্য কোনও জটিলতা হতে পারে। তাই সতর্ক থাকুন।

শীতের শুরুতেই ইনফ্লুয়েনজ়ার সমস্যায় ভোগাটা বেশ কমন। আট থেকে আশি যে কেউ হতে পারেন ইনফ্লুয়েনজ়ার শিকার। প্রয়োজন সময়মতো চিকিৎসা। এ ব্যাপারে বিশদে জানাচ্ছেন ডা. আশিস মিত্র।

শীতকাল এলেই মরশুমের কিছু 'টিপিকাল' অসুখ জাঁকিয়ে বসে। জ্বর, মাথাব্যথা, গা-হাত-পা ব্যথা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা যাওয়াও এসময়ে খুব একটা অবিশ্বাস্য ব্যাপার নয়। তবে এগুলো হলে সাধারণ 'ঠাণ্ডা লেগে হওয়া অসুখ' বলে ভুল করবেন না। হতেই পারে এগুলো ইনফ্লুয়েনজ়ার পূর্বলক্ষণ। অ্যান্টিবায়োটিক, বিশ্রাম, সঠিক খাওয়াদাওয়ার সঙ্গে চাই সময়মতো চিকিৎসা।

হেলথ বুলেটিন

সাম্প্রতিক গবেষণায় প্রমাণিত ইচ্ছেমতো ডায়েটারি পিলস খেলে লিভারের ক্ষতির সম্ভাবনা প্রবল।

সমস্যা ও সমাধান

সিজ়ন চেঞ্জের সময় ইনফ্লুয়েনজ়ার সমস্যায় অনেকেই ভুগে থাকেন। দু'ধরনের ইনফ্লুয়েনজ়া ভাইরাস হয়—ইনফ্লুয়েনজ়া এ আর ইনফ্লুয়েনজ়া বি। ইনফ্লুয়েনজ়ার লক্ষণ হিসেবে প্রবল জ্বর (জ্বর প্রায় ১০৪ কি ১০৫ ডিগ্রি পর্যন্তও উঠে যেতে পারে) হতে পারে। এরসঙ্গে মাথাব্যথা, শরীরের যে কোনও অংশে ব্যথা, চোখ লাল হয়ে যাওয়া, গলাব্যথা, নাক দিয়ে জল পড়া ইত্যাদি নানারকম লক্ষণ দেখা যেতে পারে। খেতে অসুবিধে হয়। সবসময় এক ধরনের ক্লান্তিবোধ হয়। এরসঙ্গে শুকনো কাশি, সর্দি ইত্যাদিও থাকে। অধিকাংশ রোগীর ক্ষেত্রেই ইনফ্লুয়েনজ়ার লক্ষণগুলি সাতদিনের মধ্যেই কমতে থাকে। কোনও কোনও ক্ষেত্রে লক্ষণগুলি দু'সপ্তাহ মতো থাকতে পারে। তবে যাঁদের বয়স



৬৫ বছরের বেশি বা পাঁচ বছরের কম, বা যাঁদের ডায়াবিটিসের সমস্যা আছে, হার্টের অসুখ আছে, ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিস আছে বা যাঁরা

প্রেগনেন্ট মহিলা তাঁদের ক্ষেত্রে ইনফ্লুয়েনজ়া থেকে নানারকম জটিলতা তৈরি হতে পারে। ইনফ্লুয়েনজ়া থেকে অনেকসময় নিউমোনিয়া হতে পারে। ইনফ্লুয়েনজ়া ভাইরাস থেকে নিউমোনিয়া হতে পারে, ইনফ্লুয়েনজ়ার সঙ্গে অন্য কোনও ব্যাকটেরিয়া আক্রমণ ঘটলেও নিউমোনিয়া হতে পারে। এঁদের ক্ষেত্রে আংশিক জ্বর থেকেই যায়। অনেকের আবার জ্বর চলে গিয়েও আবার আসে, অনেকের অল্পবিস্তর জ্বর থেকেই যায় সপ্তাহভর। শুধু ক্লিনিক্যাল ডায়াগনোসিস নয়, প্রয়োজনে ল্যাব টেস্ট করে বুঝতে হয় কোন ধরনের নিউমোনিয়া হয়েছে। বয়স্ক মানুষ বা শিশুদের ক্ষেত্রে জটিলতার সম্ভাবনা বেশি। বয়স্কদের ক্ষেত্রে আবার অনেকসময় জ্বর বা কাশি অতটা দেখা যায় না। যদি কেউ হার্টের রোগী হন, তাহলে তাঁর হার্টরেট বেড়ে গিয়ে হার্ট ঠিকমতো পাম্প করতে পারে না। হার্টে প্রদাহ হয়। শ্বাসকষ্ট হয়, পা ফুলে যায়, অস্বস্তি বোধ হয়। অনেকের ইমিউনিটি সিস্টেম দুর্বল হয়ে পড়ে বলে অন্য কোনও অসুখ সহজেই শরীরে বাসা বাঁধতে পারে। যদি রোগীর নিশ্চিত নিউমোনিয়া হয়ে থাকে ও সঙ্গে শ্বাসকষ্ট হয়, আর যদি তিনি প্রেগনেন্ট হন, তাহলে তাঁকে হাসপাতালে ভর্তি করা জরুরি।

ইনফ্লুয়েনজ়ার চিকিৎসায় আমাদের এখানে খুব



চিকিৎসা ছাড়াও প্রয়োজন অসুখ প্রতিরোধের। ইনফ্লুয়েনজ়া প্রতিরোধে বছরে একবার ভ্যাক্সিন দেওয়া হয়।

একটা অ্যান্টি ভাইরাল দেওয়া হয় না। তবে যাঁদের হার্টের সমস্যা আছে বা অ্যাজ়মা আছে তাঁদের ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে অ্যান্টি ভাইরাল ব্যবহার করা যেতে পারে। চিকিৎসা করা হয় ধাপে ধাপে। জ্বর কমানোর জন্য অ্যান্টিবায়োটিক, কাশি-গলাব্যথা নিরাময়ে গরম জলের সেঁক ইত্যাদি করা প্রয়োজন। চিকিৎসা ছাড়াও প্রয়োজন অসুখ প্রতিরোধের। ইনফ্লুয়েনজ়া প্রতিরোধে ভ্যাক্সিন দেওয়া হয়। সেপ্টেম্বর থেকে নভেম্বর মাসের মধ্যে এই ভ্যাক্সিন দেওয়া হয়। ইনফ্লুয়েনজ়া থেকে কোনও ধরনের জটিলতার সম্ভাবনা কিন্তু অনেকটাই প্রতিরোধ করা যায় এক্ষেত্রে। যাঁরা রিস্ক জোনে আছেন, তাঁদের ক্ষেত্রে এই ভ্যাক্সিন নেওয়া খুব জরুরি। ৬৫ বছরের বেশি বয়স, হার্টের সমস্যায় ভুগছেন, লিভার বা কিডনি বা অ্যাজ়মার সমস্যা আছে—এমন রোগীদের জন্য অ্যানুয়াল ভ্যাক্সিনেশন নেওয়া খুবই প্রয়োজন। ভ্যাক্সিনের দাম মোটামুটি ১০০০ টাকা।

যোগাযোগ: ৯৮৩১৬৭১৫২৫

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজ়া, বালিগঞ্জ
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: শুভেন্দু চাকী

অনিয়মিত পিরিয়ডস

সানন্দা গাইনিকলজি

আমার বয়স ২৬। পিরিয়ডস বেশ অনিয়মিত। প্রতি মাসেই নির্দিষ্ট দিনের প্রায় সাত-আট দিন পরে পিরিয়ডস হয়। মাঝেমাঝে দেড় মাসের মাথাতেও হয়। প্রায় শুরু থেকেই এরকম সমস্যা হয়ে আসছে। এটা কি স্বাভাবিক? এর কোনও চিকিৎসার প্রয়োজন আছে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, *বর্ধমান*

পিরিয়ডস শুরুতে অনিয়মিত হলেও ২৬ বছর বয়সে পৌঁছে নিয়মিত হয়ে যাওয়ার কথা। নির্দিষ্ট দিনের ছ'সাত দিন পরে হলে চিন্তার বিষয় নয়। তবে নিয়মিত পিরিয়ডস পিছিয়ে যেতে থাকলে কোনও শারীরিক সমস্যা হতে পারে। এটি হরমোনাল ইমব্যালেন্স বা থাইরয়েডের সমস্যার জন্য হতে পারে। প্রোল্যাক্টিন হরমোনের আধিক্যের ফলেও পিরিয়ডস পিছিয়ে যেতে পারে। ওজন বেড়ে গেলেও পিরিয়ডস অনিয়মিত হয়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে আলট্রাসাউন্ড করে দেখা যায় যে ওভারিতে ছোট ছোট সিস্ট রয়েছে। একে পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম বলে। এর ফলেও অনিয়মিত পিরিয়ডস হতে পারে। সমস্যা অনুযায়ী চিকিৎসা করা হয়। সমস্যা ডায়াগনোজ় করার জন্য আলট্রাসোনোগ্রাফি আর রক্তপরীক্ষা করতে বলা হয়।

আমার বয়স ২৭। ১২ সপ্তাহের প্রেগনেন্সির পরে ডাক্তার দেখিয়েছিলাম, তখন সব রিপোর্ট ঠিকই ছিল। তার দু'দিন পরেই ব্লিডিং হয়ে আমার মিসক্যারেজ হয়ে যায়। একবার ওয়াশ করার পরেও ব্লিডিং বন্ধ হয়নি। দ্বিতীয়বার ওয়াশ করাতে হয়। হাইপারথাইরয়েডের সমস্যায় ভুগছি। কাজ করলেই হাঁফিয়ে উঠি। কীভাবে আবার প্রেগনেন্ট হব?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, *কলকাতা*

সদ্য মিসক্যারেজ হয়ে থাকলে অন্তত তিন-চার মাস অপেক্ষা করে তারপর চেষ্টা করুন। থাইরয়েডের সমস্যা থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ খান। থাইরয়েড কন্ট্রোল করিয়ে নিয়ে প্রেগনেন্সির চেষ্টা করাই ভাল। সাধারণত



ভ্রূণের কোনও সমস্যা থাকলেই তা নষ্ট হয়ে যায়। এক্ষেত্রে তেমন কিছু করণীয় নেই। তবে লেট মিসক্যারেজ হলে ডাক্তাররা সাধারণত কিছু পরীক্ষা করিয়ে নেন যাতে সমস্যাটা আবার ফিরে না আসে। কিছু সাপোর্টিভ ওষুধ দেওয়া হয়।



উত্তর দিচ্ছেন: ডা. গীতশ্রী মুখোপাধ্যায়
কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে sananda@abp.in



শীতে অ্যালার্জির সমস্যা



শীতে ত্বক ও শ্বাসনালিতে অ্যালার্জির সমস্যা ও মোকাবিলা নিয়ে জানাচ্ছেন পিডিয়াট্রিশিয়ান ডা. সৌমিত্র দত্ত।

রেসপিরেটরি ট্র্যাক্ট ও ত্বক। এই দু'জায়গাতেই সাধারণত শীতের সময়ে অ্যালার্জির প্রকোপ হতে পারে। রেসপিরেটরি ট্র্যাক্টে অ্যালার্জি হলে সর্দি-কাশি, চোখ ও নাক দিয়ে জল পড়া, কাশলে ঘড়ঘড় শব্দ হওয়া, হাঁচির মতো লক্ষণ গুলো দেখা যায়। ত্বকের ক্ষেত্রে আবার নানা ধরনের র‍্যাশ দেখা যায়। কীভাবে শীতে অ্যালার্জির মোকাবিলা করবেন জেনে নিন।

স্কিন অ্যালার্জি

জন্মের পর থেকে এক বছর বয়স পর্যন্ত যেরকম র‍্যাশের সমস্যা হতে পারে, সেরকম টিন এজ বাচ্চাদেরও অ্যালার্জি থেকে র‍্যাশ দেখা যেতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এগুলো অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস। ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে মুখে, স্ক্যাল্পে ও শরীরের লোমশ অংশে বেশি র‍্যাশ দেখা যায়। লোমশ অংশ মানে ভ্রূ-এর ওপরে চুলের সামনে এই সব জায়গায় র‍্যাশ হলে তাকে বলা হয় সেবোরিক ডার্মাটাইটিস। এর সঙ্গে স্ক্যাল্পে খুশকিও দেখা যায়। বাচ্চাদের মধ্যে এই ধরনের ডার্মাটাইটিস হওয়ার প্রবণতা বেশি। অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিসের বৈশিষ্ট্যই হল এটা ক্রমশ ছড়িয়ে পড়ে, বেড়ে যায়। এর থেকে সেকেন্ডারি ইনফেকশনও হতে পারে। তার ফলে পুঁজ হয়, খোসা উঠতে শুরু করে। আর এই সময়ে চিকেন পক্স হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। তাই চিকেন পক্সের সঙ্গে এই র‍্যাশ হলে তা মারাত্মক আকার ধারণ করে।। বড় বয়সে বাচ্চাদের দেখা যায় ফ্লেকচারস, মানে শরীরের বিভিন্ন ভাঁজের অংশে র‍্যাশ হয়।



লক্ষণ ও চিকিৎসা

অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিসে চুল, স্ক্যাল্প, মুখ, চোখের চারপাশ, চোখের ওপরে, ভাঁজের অংশে র‍্যাশ দেখা যায়। সারা শরীর খড়খড়ে হয়ে যায়। চোখের চারপাশে চামড়ায় ভাঁজ দেখা যায়। চোখের নীচের অংশে একটু ভেজাভেজা ভাব দেখা যায়, খোসা উঠতে শুরু করে।



আর এর সঙ্গে চুলকোনো শুরু হয়। এই অবস্থা প্রতিরোধ করার জন্য ক্রিম ও ময়শ্চারাইজ়ার লাগানো দরকার। এছাড়া স্টেরয়েড। তবে স্টেরয়েড সীমাবদ্ধ ভাবে ব্যবহার করা হয়। আর খুব ভাল হল নারকেল তেল। স্নানের ১৫ মিনিট আগে ভাল করে বাচ্চাকে নারকেল তেল মাখাতে পারেন। সাবান বা সাবানের সাবস্টিটিউট বেরিয়েছে, সেগুলোও ব্যবহার করা যেতে পারে।

ব্রঙ্কিওলাইটিস

রেসপিরেটরি সিনসিটিয়াল ভাইরাস, অ্যাডিনো ভাইরাস থেকে শীত শুরুর সময় ও শীতের শেষের দিকে ব্রঙ্কিওলাইটিস দেখা যায়। তিন মাস বয়স থেকে ২-৩ বছরের বাচ্চাদের এই ব্রঙ্কিওলাইটিস দেখা যায়। নাক দিয়ে জল পড়ে, কাশি শুরু হয়। কাশি বাড়তে থাকে তারপরে শ্বাসকষ্ট। অ্যাজ়মা দেখা যায় অ্যালার্জি বা হেরিডিটারি কারণে, আর ব্রঙ্কিওলাইটিস, রেসপিরেটরি ট্র্যাক্টে ভাইরাল ইনফেকশনের কারণে।



ব্রঙ্কিয়াল হাইপাররিঅ্যাক্টিভিটি

অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস যাঁদের থাকে, তাঁদের সাধারণত অ্যাজমার সমস্যাও থাকে। দুটোই একধরনের জেনেটিক ডিজ়িজ়। শীতকালে সর্দি-কাশি তো লেগেই থাকে। আর বাচ্চাদের মধ্যে ছোটবেলায় যে অ্যাজ়মা দেখা যায়, সেটাকে আমরা বলি ব্রঙ্কিয়াল হাইপার রিঅ্যাক্টিভিটি। শ্বাসনালী, ব্রঙ্কাস, অ্যালগিওলাস....এগুলো প্রতিক্রিয়াশীল, তাই তাপমাত্রার পরিবর্তন হলে বা ভাইরাস প্রবেশ করলে তার বিরুদ্ধে লড়তে গিয়ে এদের স্পেস ছোট হয়ে যায়, ফলে রস তৈরি হয়। তখন কফ, কাশি ও শোঁ শোঁ আওয়াজ হয়। অনেকসময় কাশির সঙ্গে বমি হয়। বমিতে কফ বেরিয়ে আসে। এর সঙ্গে জ্বর থাকতেও পারে, নাও থাকতে পারে। সব শেষে শ্বাসকষ্টের সমস্যা দেখা যায়, যেটা রাতে ও ভোরের দিকে বেশি হয়। সাধারণত নাকে জল পড়া দিয়ে শুরু হয়, তারপরেই সর্দি একেবারে বুকে বসে যায়। সর্দি শুরু হলে তখন নাক ও চোখ দিয়ে জল পড়ে, ঘনঘন হাঁচি, তার সঙ্গে শুকনো কাশি, যেটা বাচ্চার পক্ষে বেশ অস্বস্তিকর।

প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ব্রেস্ট ফিডিং করানো দরকার। আর অ্যালার্জির ট্রিগারগুলোকে এড়িয়ে চলতে হবে, যেমন ঠান্ডা বাতাস, সিগারেটের ধোঁয়া, বাড়িতে পোষ্য, ফার এলিমেন্ট, ধোঁয়া, পলিউশন ও ধুলো। এগুলো এড়িয়ে চললে অনেকটাই প্রতিরোধ সম্ভব। চিকিৎসার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক, কাফ সিরাপ তো রয়েছেই। কিন্তু এই ধরনের অ্যালার্জির প্রধান লক্ষণই হল ঘন ঘন এই অ্যাটাক হওয়া। তাই ডাক্তারের কাছে নিয়মিত চেক-আপ দরকার। ট্রিটমেন্টের মধ্যে পড়বে নেবুলাইজ়ার, ইনহেলার ও স্টেরয়েড। ইনহেলার নেওয়া মানেই খারাপ তা নয়, বরং সঠিক পরিমাপে নিলে এর সাইড এফেক্ট কম।

৯৮৩০০১০৯০৪

মডেল: তনিষ্কা, মধুরিমা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজ়া, বালিগঞ্জ
ছবি: শুভেন্দু চাকী



জার্মানির দক্ষিণে ব্যাভেরিয়ান আল্পস

আল্পস! নামটার মধ্যেই একটা রোমান্টিকতা জড়িয়ে আছে। মাখানো রয়েছে এক রোমাঞ্চ! সেই হৃদয় উদ্বেল করা আল্পসের শিখর দেখে একদিনেই ফিরে আসব—কথাটা শুনে যেন বিশ্বাস হচ্ছিল না। মিউনিখে ছিলাম। পাশেই ব্যাভেরিয়ান আল্পস, জার্মানির একদম দক্ষিণ প্রান্তে। তার সর্বোচ্চ শিখর জুগসপিৎসে, উচ্চতায় ১০ হাজার ফিট। জানা গেল, মিউনিখ থেকে একই দিনে অর্থাৎ কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই ওই আল্পাইন শিখরচূড়া দেখে ফিরে আসা যায়। উৎফুল্ল রোমাঞ্চিত মনে অবিশ্বাস্য সত্যকে পরখ করতে তৎপর হলাম। জার্মান রেলের গুণগান গাইতে গাইতে রওনা দিলাম জুগসপিৎসের উদ্দেশ্যে।

মিউনিখ স্টেশন ছেড়ে কিছুক্ষণ পর ট্রেন এসে থামে একটা ছোট্ট স্টেশনে। নাম স্টেনবার্গারজি। জার্মান ভাষায় জি এর অর্থ হল ঝিল। স্টেশনের নামটা পড়েই চমকে উঠি। অদূরে দেখতে পাই বিশাল বড় সেই ঝিলটাকে। সমস্ত জায়গাটা একদম নিঝুম শান্ত। বিশাল ঝিলটাও যেন কুয়াশাভরা মায়াবি ঝিল্লি দিয়ে ঘেরা। যেন সমস্ত কিছু থেমে গিয়েছে এইখানে। এই স্টেনবার্গারজির ঝিলের জলেই একদিন ভেসে উঠেছিল ব্যাভেরিয়ার পাগল রাজা লুডউইগ দ্বিতীয়ের মৃতদেহ। লুডউইগের ব্যথায় কিছুক্ষণ মনটা খারাপ হয়ে রইল। অবশেষে নিথর পরিবেশ ছেড়ে ধীরে ধীরে এগিয়ে চলল ট্রেন। আল্পসের মধুময় সৌন্দর্যের মাঝে আবার যেন নতুন করে হারিয়ে গেলাম। সবুজে শ্যামলে ঘেরা মোহময়ী আল্পস। কুয়াশার আবরণ দিয়ে ঢাকা আধঢাকা তার রূপ আকর্ষণীয়, রহস্যময়ী। ভাবি, কত কি রয়েছে এই আল্পাইন সৌন্দর্যের খাঁজে খাঁজে। এইসব সাতকাহন ভাবতে ভাবতে দেখি আমাদের কু ঝিক ঝিক যন্ত্রযানটা এসে দাঁড়িয়ে পড়েছে খাড়াই আল্পসের সামনে।

ট্রেন থেকে নামলাম। এবার যাত্রার শেষ পর্যায়ে গিয়ে উঠতে হবে র‍্যাক রেল-এ। এখনও পর্যন্ত কোথাও এক মিনিট অপেক্ষা করতে হয়নি গাড়ির জন্য। র‍্যাক রেলও পাশেই দাঁড়িয়েছিল। কিন্তু সেটা ছাড়তে এখনও মিনিট পাঁচেক দেরি। জায়গাটা অপরূপ সুন্দর। নাম গার্মিশ পারটেনকিরশেন। বিশাল খোলা আল্পাইন উপত্যকা। ছড়ানো ভ্যালির দু'ধার থেকে এসে মিলিত হয়েছে দু'টো নদী।





আল্পসের শিখরের পথে

একটার নাম গার্মিশ আর অপরটার নামও বেশ—পারটেনকিরশেন। দুই ধারার মিলন ঘটেছে এখানে। আর তাই এই মিলিত ধারার দু'পাড়ে গড়ে উঠেছে দু'টো গ্রাম—একটা গার্মিশ, অন্যটা পারটেনকিরশেন। আল্পসের কোলে এই পাহাড়ি গ্রাম দু'টো যত প্রাচীন ততই মনোরম। মিউনিখ ও অন্যান্য জায়গা থেকে দলে দলে ট্যুরিস্টরা বেড়াতে আসে এই নয়নলোভা পাহাড়ি গ্রাম্যবসতিতে। আর তার সৌন্দর্যের কথা তো বলাই বাহুল্য। অপূর্ব সুন্দর—ঠিক যেন প্রকৃতিপ্রেমী কোনও চিত্রকরের কল্পনা।

ট্রেনের সময় হয়ে যাচ্ছিল তাই শিখরগামী ছোট্ট ট্রেনটিতে উঠে বসলাম। দু'বগির ছোট্ট র‍্যাক রেল। অল্প

আল্পস পাহাড়ের শিখরে

মনে হবে যেন বিশ্বের বাইরের কোনও এক তুষারগ্রহে বাস করছেন। ঘুরে এসে লিখছেন চিরশ্রী বন্দ্যোপাধ্যায়

সিট। সরু লম্বা ধাঁচের। কিন্তু সেদিন দেখলাম গার্মিশ থেকে ট্রেন ছাড়ার আগেই হু হু করে সমস্ত সিট ভরে গেল। মাথায় ক্যাপ, স্পোর্টস জ্যাকেট গায়ে ও হাতে স্কেটিং স্কিইং-এর মতো নানান সরঞ্জাম নিয়ে হুড়মুড় করে একদল অল্পবয়সি ছেলেমেয়েরা এসে উঠে বসল গাড়িতে।

নতুনকে আবিষ্কারের উত্তেজনায়, দম বন্ধ করে সিটের পাশের চৌকো শার্সি দিয়ে বাইরের দিকে চেয়ে রইলাম। র‍্যাক রেলে চেপে পাহাড়ের গা বেয়ে বেয়ে আল্পসের শিখরের দিকে উঠছি ভেবেই যেন গায়ে শিহরন লাগছিল। আমরা সেদিন যে দৃশ্য দেখার সুযোগ পেয়েছিলাম এমন মনে হয় সচরাচর মেলে না। র‍্যাক রেলের আরোহণের সঙ্গে সঙ্গে বাড়তে লাগল তুষারের ঘনত্ব। মাঝে মাঝে দেখা যাচ্ছিল রেল ট্র্যাকের পাশের এঁকে বেঁকে উঠে যাওয়া রাস্তাটাকে। পাইনবনের মাঝখান দিয়ে আলো আঁধারির পথ। সারাক্ষণই মেঘলা



বরফ রাজ্যে স্যাটেলাইট স্টেশন

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে প্লেনে মিউনিখ। সেখান থেকে ট্রেনে গার্মিশ-পারটেনকিরশেন। পরে র‍্যাক রেলে চলুন জুগসপিৎসের শিখরে।

কোথায় থাকবেন

মিউনিখে বিভিন্ন মানের হোটেল আছে। রয়েছে হোটেল বাভেরিয়া (www.hotel-bavaria.com), পার্ক ইন মিউনিখ ইস্ট (www.parkinn.com), হোটেল মোনাকো মিউনিখ (www.hotel-monaco.de) ইত্যাদি। ইন্টারনেট বা ট্যুর অপারেটারের মাধ্যমে বুক করুন।


পাহাড় চিরে রেলপথ

বিশদে জানতে যোগাযোগ করুন www.muenchen.de-তে। জুগসপিৎসেতে এখন ইগলু কটেজে রাত কাটানোর ব্যবস্থা হয়েছে। বুক করতে পারেন ট্র্যাভেল এজেন্টের মাধ্যমে।

কখন যাবেন

খুব ঠান্ডার সময় (জানুয়ারি মাস) বাদ দিয়ে যে কোনও সময় যাওয়া যায়। মে থেকে অক্টোবর সেরা সময়। অনেকে উইন্টার স্কিয়িংয়ের জন্য শীতকালটাকেই বেছে নিচ্ছেন। যাঁরা ঘুরতে ভালবাসেন, তাঁরা সারা বছরই আসেন।

ট্যুর প্ল্যান

মিউনিখ খুব সুন্দর শহর। সহজেই তিন-চারদিন কাটানো যায়। রয়েছে হিটলারের কুখ্যাত ডাকহাউ কনসেনট্রেশন ক্যাম্প। একদিন রাখুন আল্পসের ন্যাশনাল পার্ক দেখতে। আর শেষ দিন ঘুরে নিন জুগসপিৎসে।



মিউনিখের রাস্তায়

আকাশ। কিছুক্ষণ পর আর পথটাকে দেখা গেল না। বাইরে এমন হাড় কাঁপানো হিমেল বরফ অথচ ভিতরে আমরা ঝরঝরে, তরতাজা—বগির হিটিং-এর জন্য। ট্রেনটা হঠাৎ এসে ঢুকল একটা আল্পাইন গহ্বরে। সঙ্গে সঙ্গে জ্বলে উঠল বগির অগুন্তি নিওন বাতিগুলো। আল্পসের পেটের ভিতরের আঁধারঘেরা পথ ধরে এগিয়ে চলল আমাদের সরীসৃপের আকৃতির ওই যন্ত্রযানটা। আল্পসের পেট চিরে তৈরি করা বিশাল লম্বা সুরঙ্গপথ। মোটামুটি ভালই জোরে ছুটছিল ট্রেন তবু সমস্ত পথটা পার করতে প্রায় পঁয়তাল্লিশ মিনিট লাগল। দীর্ঘ সময় অধীর আগ্রহে সুরঙ্গপথে থাকার পরে অবশেষে সূর্যের দর্শন মিলল। সুরঙ্গ থেকে মাথা তুলেই শেষ হয়ে গেছে রেলপথ, একটা ছোট্ট স্টেশনে। ট্রেন থেকে নেমে তাঁবুর মতো ছোট্ট স্টেশনের বাইরে এসে দেখি অনেক উঁচুতে চলে এসেছি। দাঁড়িয়ে রয়েছি জার্মানির সর্বোচ্চ আল্পাইন শিখর জুগসপিৎসের চূড়ায়।

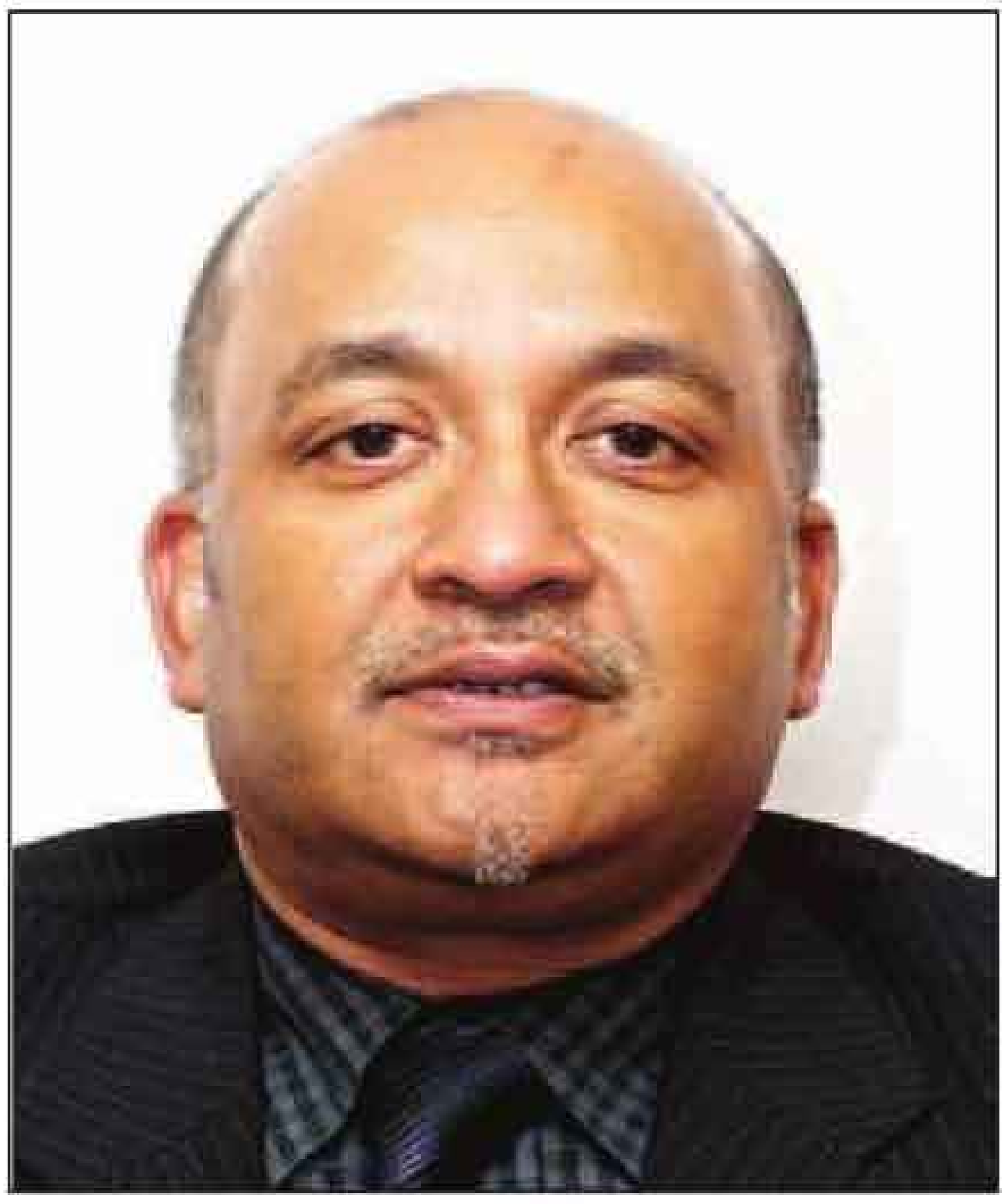

পাহাড় শিখরে স্ন্যাক্স শপে

বাইরের দৃশ্য দেখে একদম মুগ্ধ হয়ে গেলাম। এখানে মেঘের লেশমাত্র নেই। নেই কুহেলিকার মায়াজাল। চারদিকের উদ্দীপ্ত দিবালোকে শুধু বরফ বরফ আর বরফ। এখান থেকে চারটে দেশের আল্পাইন সীমান্ত দেখা যায়। জার্মানি, ফ্রান্স, অস্ট্রিয়া, সুইৎজারল্যান্ড। দেখা যায় অন্যান্য দেশের লোকজনদের স্কেটিং ও স্কিইং করতে। আমাদের ট্রেনে যে সব ছেলেমেয়েরা এসেছিল তারা আর কালবিলম্ব না করে তাদের সরঞ্জাম নিয়ে চটপট নেমে পড়ল বরফে। এবার স্কেটিং স্কিইং করতে করতে তারা একদেশ থেকে অন্য দেশের সীমানা পার করে যাবে অবাধে। প্রাচীর তোলা নেই বন্ধু দেশগুলোর সীমান্তেও।

তুষারে ঢাকা জুগসপিৎসের রূপ মনোমুগ্ধকর। মনে হয় যেন বিশ্বের বাইরের কোনও এক তুষারগ্রহে বাস করছি। ওপরে নীলাকাশ আর নীচে ধাপে ধাপে জমাট বাঁধা তুষারের স্তূপ। দশ হাজার ফুটের উচ্চতায় বরফ রাজ্যের মাঝে তৈরি করা হয়েছে একটা স্যাটেলাইট স্টেশন। বিশাল ওই কংক্রিট বাড়িটার ভিতরে ঢুকি। সিঁড়ি দিয়ে উঠে যাই দোতলায়। সেখানে মেজে থেকে ছাদ পর্যন্ত শার্সি আঁটা বিরাট গোল বারান্দার ধারে সারি সারি আরামকেদারা পাতা। পাশেই একটা কফি স্ন্যাক্সের দোকান। কফির পেয়ালা নিয়ে আরামকেদারায় বসে আল্পসকে দেখি। সদ্য পড়া নরম বরফে ছোটাছুটি করে, স্নোম্যান বানিয়ে আরও কিছুক্ষণ সময় কাটিয়ে আমরা ফিরে যাই মিউনিখের পথে। ফিরতে ইচ্ছে না থাকলেও ফিরতেই হয়।

ছবি: লেখক

লুনা টায়ারস - ব্যবসায় গৌরবময় ৫০ বছর



শ্রী অজয় কুমার ঘোষ

ভারতের প্রথম কোম্পানি যারা সাইকেল চাকায় নাইলন উপস্থাপন করে সাইকেল শিল্পে একটি বিরল ইতিহাস সৃষ্টি করেছিল যার মূলে রয়েছে তাদের দুই নীতি - "স্বল্পকালীন মুনাফা নয়, পণ্যের গুনমান" আর "ক্রেতার বিশ্বাস"। এই নীতিদ্বয়দ্বারা তারা সম্ভব করেছে ক্রেতাসাধারণের আশানুরূপের ঊর্দ্ধে গিয়ে সাইকেল টায়ারের দীর্ঘ আয়ু।

লুনার সূচনা হয় ১৯৬৯ সালে শ্রীযুক্ত অজয় কুমার ঘোষ, লুনা টায়ারের বর্তমান এম.ডি.-র পিতা শ্রীযুক্ত অসিৎ রঞ্জন ঘোষের হাত ধরে 'ইউনিভার্সাল মিনারেল ইন্ডাস্ট্রিজ'-এর রাবার মাইক্রোশীট দিয়ে পরবর্তীকালে যার কেন্দ্র বিন্দু স্থানান্তরিত হয় সাইকেল টায়ার ও টিউব-এ এবং ১৯৭৩ সালে জন্ম হয় একটি নতুন কোম্পানি 'লুনা টায়ার্স প্রাইভেট লিমিটেড-এর। এরপর ধীরেধীরে অসিৎ বাবু ব্যবসায় পরিচালনার ভার তাঁর সুযোগ্যপুত্র শ্রীযুক্ত অজয় কুমার ঘোষ-এর সঁপে দেন।

শ্রীযুক্ত অজয় কুমার ঘোষ কোলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের বানিজ্যে স্নাতক। শৈশব থেকে তাঁর মধ্যে ব্যবসায়িক সূক্ষ্ম বুদ্ধি, জানবার প্রবণতা ও সহজাত হিসাব নিকেশ করার ক্ষমতা তাঁর পিতাকে আকৃষ্ট করে এবং ফলস্বরূপ এই কোম্পানির পরিচালনার ভার



তিনি তাঁর সুযোগ্য পুত্র শ্রী অজয় কুমার ঘোষকে হস্তান্তর করেন। তাঁর অফুরন্ত স্ফূর্তি, সর্বপ্রকার সমস্যার মোকাবিলা করার মনোভাব, স্বল্প খরচে মেশিন তৈরির দক্ষতা, নীতি ও মূল্যবোধ রাবার শিল্পে ও লুনা পরিবারের প্রত্যেকের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে।

২০১১ সালে শ্রীযুক্ত অজয় কুমার ঘোষের সুপুত্র অরিত্র ঘোষের অভিষেক হয় কোম্পানি'র ডিরেক্টর পদে। অরিত্র ঘোষ ইস্মলের বাথ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং (অটোমোবাইল বিশেষিকরণ)-এ মাষ্টার ডিগ্রি অর্জন করেন। অরিত্র তাঁর পিতার সুযোগ্য নেতৃত্বে ও নিজের কারিগরি দক্ষতা ও সকলে মিলে কাজ করার কুশলতার বলে লুনা পরিবারের প্রত্যেকের মন জয় করেছেন।

ভিশন - পূর্ব ভারতে একটি ১০০ কোটি টাকার প্রখ্যাত সাইকেল টায়ার ও টিউব মার্চ ২০১৫-এর মধ্যে।

মূল্যেবোধ : ১) দ্রব্যের গুণমানের অগ্রাধিকার ২) ক্রেতা পরিষেবায় গুরুত্ব ৩) প্রক্রিয়া অভিযোজন ৪) সবাই মিলেমিলে কাজ করা

পদ্ধতি : ১) তথ্য সংখ্যা নিয়ে কাজ ২) প্রকৃত কারন নিয়ে অনুসন্ধান ৩) নিয়মানুবর্তিতা

উৎপাদিত কারখানা - লুধিয়ানা, অমৃতসর, মেদিনীপুর ও কোলকাতা

১০০ কোটি টাকার লক্ষ্যের দিকে দৃষ্টি রেখে অক্টোবর ২০১৩ সালে লুনা অমৃতসরে একটি 2 wheelers, 3 wheelers - auto tube কারখানা অধিগ্রহণ করেছে। ডিসেম্বর মাস থেকে উৎপাদন চালু করতে যাচ্ছে।



পজ়িটিভ রোল মডেল

সন্তানের কাছে পজ়িটিভ রোল মডেল হয়ে ওঠার জন্যে বড়দেরও মেনে চলতে হবে কিছু নিয়ম। কীভাবে তা সম্ভব সেই নিয়ে রইল বিশেষ কিছু পরামর্শ।

জন্মের পর থেকে ধীরে ধীরে মা এবং বাবাই বাচ্চার সব চেয়ে কাছের মানুষ হয়ে ওঠেন। সব না জানা প্রশ্নের উত্তর, সমস্যার সমাধান--সব কিছুর জন্যেই আমরা নির্ভর করি মা-বাবার ওপর। ফলে সন্তানকে সঠিকভাবে বড় করে তোলার জন্যে প্রথমে তৈরি হতে হবে বড়দেরই। মা-বাবার মধ্যে পজ়িটিভ রোল মডেল খুঁজে পেলে ভাল-মন্দ, ন্যায়-অন্যায়বোধ গড়ে ওঠে সহজেই। এত অবধি তো শুনতে বেশ সহজই লাগল কিন্তু সন্তানের সামনে নিজেকে রোল মডেল হিসেবে তুলে ধরার ক্ষেত্রে আপনি কতটা কনফিডেন্ট এবং স্বচ্ছন্দ? হাজার ব্যস্ততার মধ্যেও বাচ্চার সঙ্গে কথা বলুন। বাড়িতে থাকার সময় রান্না করতে করতে বা টিভি দেখার সময় ওর সঙ্গে গল্প করুন। ও খুব ছোট হলেও ওর সাহায্য চান। কাজের শেষে বড়দের যেমন করে 'থ্যাঙ্ক ইউ' বলেন, ওকেও সেভাবে বলুন। অফিসে কাজ করতে করতেও বাচ্চার সঙ্গে ৫ মিনিট গল্প করতেই পারেন। শুধু পড়াশোনা বা সেফটি সম্পর্কে ইন্সট্রাকশন না দিয়ে ওর স্কুল, টিচার বা বন্ধুদের নিয়ে একটু গল্প করুন। নিজের অফিসের কথাও বলুন। এইভাবে আপনি ওর মনের কাছাকাছি পৌঁছতে পারবেন। ফলে আপনাকে বোঝা এবং আপনার ব্যবহার অনুসরণ করা ওর পক্ষে অনেক সহজ হবে। দাঁত মাজা, ব্যাগ গুছনো, জামাকাপড় ভাঁজ করে রাখার মতো ছোট্ট ছোট্ট কাজ একসঙ্গে করুন। কাজগুলো একটু মজার করে তুললে বাচ্চাও উৎসাহ পাবে। মিউজ়িকের তালে তালে দু বেলা দাঁত মাজা বা কে কত ভাল জামা ভাঁজ করার প্রতিযোগিতা চালু করে দিলে দেখবেন বাচ্চারা নিজেদের অপছন্দের কাজও হাসিমুখে করে ফেলছে। এই ভাবেই বাচ্চার মধ্যে সুঅভ্যেস গড়ে তুলুন।

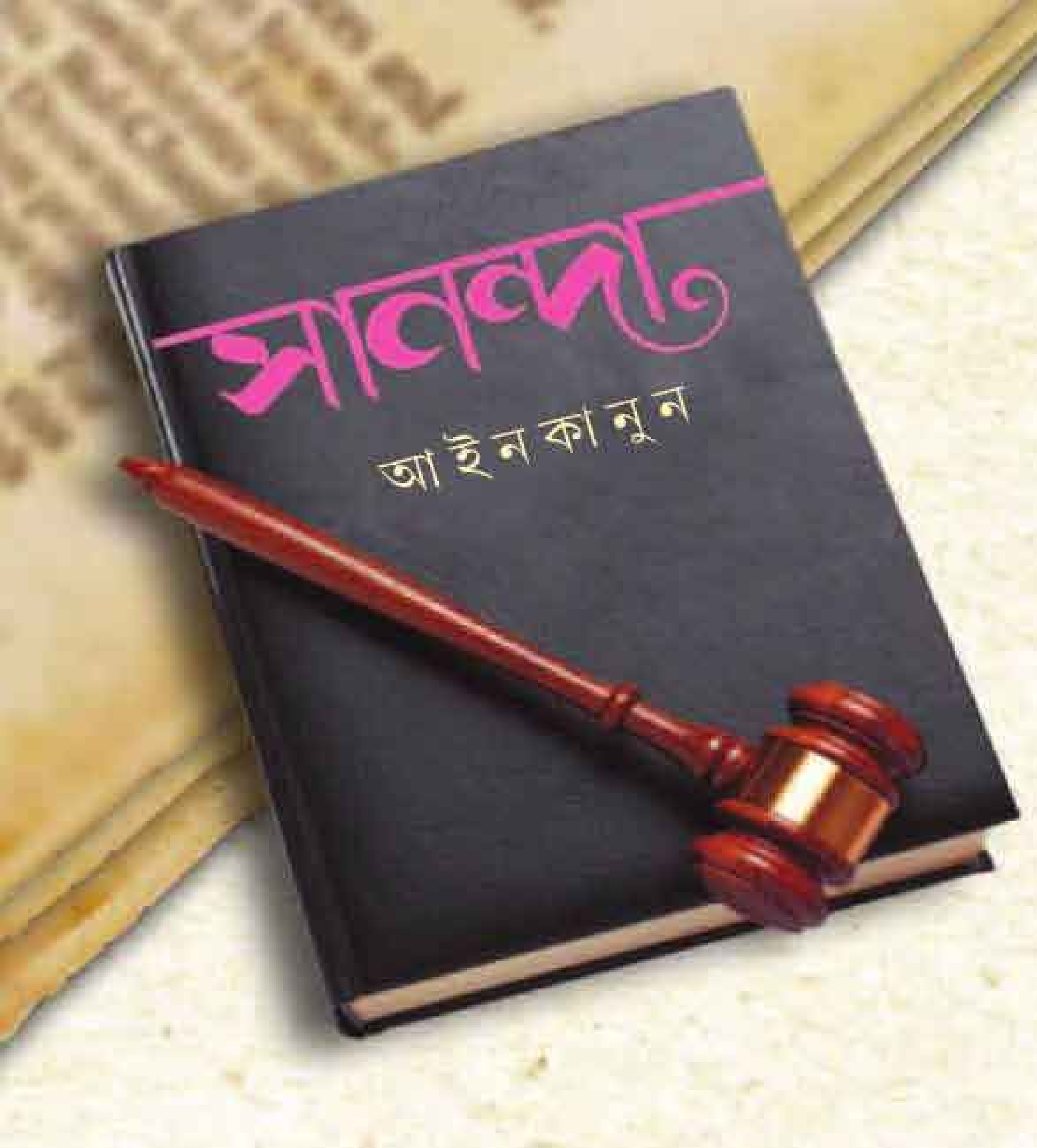


নিজের মন ও শরীরের যত্ন নিন। হেলদি ফুড খাওয়া, জাঙ্ক ফুড এড়িয়ে চলা, নিয়মিত হাঁটতে যাওয়া, বই পড়া, শিক্ষামূলক ব্যাপারে উৎসাহ দেখালে, বাচ্চাও আপনার দেখাদেখি এই সব ব্যাপারে কৌতূহলী হবে। বাইরে বেড়াতে গেলে চেষ্টা করুন সফট ড্রিঙ্কের বদলে ফ্রেশ ফ্রুট জুস খেতে। অবসর সময়ে সব সময় টিভি না দেখে ওয়র্ড মেকিং বা পাজ়ল সলভ করুন দুজনে মিলে। ছুটির দিনে সবাই মিলে ছোটদের নাটক বা সিনেমা দেখতে যেতে পারেন। এই ছোট ছোট

জেশ্চারের মধ্য দিয়েই ওর সুঅভ্যেস এবং সুন্দর রুচি গড়ে উঠবে। ছেলেবেলা থেকেই বাচ্চাদের নানা বিষয়ে কৌতূহল দেখা দেয়। কিউ হয়তো ছোটাছুটি করে খেলতে ভালবাসে আবার কেউ বা নাচগান নিয়ে মেতে থাকতে। আপনি ব্যস্ত বা ক্লান্ত বলে ওর উৎসাহে যেন বাধা না পড়ে সে দিকে বিশেষ নজর দিন। ওর পছন্দের বিষয় বা হবি নিয়ে ওকে আরও জানতে, বুঝতে সাহায্য করুন। বই বা ইন্টারনেট ঘেঁটে দু'জনে মিলে তথ্য সংগ্রহ করে বানাতে পারেন মজার পোস্টার, মডেল বা স্ক্র্যাপ বুক, গার্ডেনিং করতে পারেন। শিশুর মধ্যে সৃজনশীল সত্তা জাগিয়ে তোলার এর থেকে ভাল উপায় আর নেই। এর জন্যে ও আপনাকে সম্মান তো করবেই, তার সঙ্গে নিজেদের মধ্যে একটা বন্ডিংও গড়ে উঠবে। ছোট থেকেই সন্তানের একটা নিজস্ব পরিচিতি গড়ে তুলতে সাহায্য করুন। কথায় কথায় ওর সমবয়সীদের সঙ্গে তুলনা না করে ওঁকে নিজের মতো বেড়ে উঠতে দিন। ক্লাসমেটরা সবাই সামার ক্যাম্পে জয়েন করছে বলেই ওঁকেও করতে হবে বা পাশের বাড়ির ছেলেটি কম্পিটিটিভ পরীক্ষার জন্যে প্রস্তুতি নিচ্ছে বলে আপনার সন্তানকেও নিতে হবে-এই ধরনের চিন্তাভাবনার মধ্য দিয়েই পেরেন্টাল প্রেশারের সূচনা ঘটে। পড়াশোনা, খেলাধুলা, হবি-সব ব্যাপারেই উৎসাহ দিন। কিন্তু খেয়াল রাখুন ও কোনটা সবচেয়ে বেশি এনজয় করে। নিজের পুরোনো ধ্যান ধারনা বদলে ফেলে সন্তানকে এর নিজস্বতা গড়ে তুলতে সাহায্য করাই সুস্থ পেরেন্টিংয়ের প্রথম ধাপ। জীবনে নানা জটিলতায় কারণে কোনটা ঠিক, কোনটা ভুল বড়দের পক্ষেও বুঝে ওঠা দুষ্কর। ডিসিশন মেকিং-এর সময় দুর্বল ভ্যালু সিস্টেম সবসময়ই ছোটদের ভুল দিকেই ঠেলে দেয়। সময়ের কাজ সময়ে করা, বড়দের সম্মান করা, পরিবারের সম্মান বজায় রাখা, নিজের সাধ্যের মধ্যে খরচ করা ইত্যাদি শিক্ষা বাচ্চাদের ভুল পথে যাওয়া থেকে বিরত রাখতে অনেকটাই সাহায্য করে। সব সময় বাচ্চারা সব কাজ গুছিয়ে করবে তা নয়। কোনও কাজ ঠিকমতো না করতে পারলে, 'আমি যেরকম বলেছিলাম সেরকম



হয়নি' বলে খুব বেশি বকাবকি করবেন না। এতে ভিতর থেকে ও গুটিয়ে যেতে পারে বা পরের বার সাহস করে এই কাজটা করতে নাও চাইতে পারে। ভুল করতে করতেই তো শিখবে। আটকে দিলে ওর ভিতরের গ্রোথটা বন্ধ হয়ে যাবে। তাই ওকেই জিজ্ঞেস করুন, তোমার কী মনে হয় কেন এরকম হল? এখন কী করবে ভাবছ? এভাবেই ওরা সেল্ফ ইভালুয়েশন করতে শিখবে। সন্তানকে সঠিক রাস্তা দেখাবার জন্যে তাই অভিভাবকদের হয়ে উঠতে হবে তাদের ফ্রেন্ড, ফিলোজ়ফার অ্যান্ড গাইড।



সহকর্মী এসএমএস ফাঁসের ভয় দেখায়

আমার কোম্পানির এক সহকর্মীর সঙ্গে মাস ছয়েক আগে অ্যাফেয়ার ছিল। সম্পর্ক থাকাকালীন তার সঙ্গে রোম্যান্টিক এসএমএসও চালাচালি হয়। দু'জনের কোনও ছবি যদিও কখনও তোলা হয়নি। নানা অজুহাতে সেই ছেলেটি আমার থেকে প্রায় লাখখানেক টাকা আত্মসাৎ করে নেয়। ওর সঙ্গে অন্য মেয়ের অ্যাফেয়ারের কথা জানতে পেরে আমি সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসি। এখন সে ভয় দেখাচ্ছে আমার করা যাবতীয় এসএমএস অফিসে ফাঁস করে দেবে। আরও নানা মিথ্যে কথাও রটাবে। দুঃখের বিষয়, আমার কাছে এসএমএস বা টাকা আত্মসাৎ করার কোনও প্রমাণ নেই।

অন্য মেয়ের সঙ্গে ওর অ্যাফেয়ারের কথা জেনে সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসি।



আমার প্রশ্ন

১) আমার কাছে কোনও প্রমাণ না থাকার সুযোগ কি সে নিতে পারে?
২) প্রতারণার দায়ে কি আমি তার বিরুদ্ধে মামলা করতে পারি? সেক্ষেত্রে আমায় কী ধরনের প্রমাণ দিতে হবে?
৩) টাকা ফেরত পাওয়ার আশা কি আছে?
স্নেহা বসু, *কলেজ স্ট্রিট*

১) কোনও প্রমাণ না থাকার সুযোগ আপনার সহকর্মী নিতে পারেন, কিন্তু আপনার উচিত সমস্ত ঘটনা আপনার কোম্পানির উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ বা প্রয়োজনে নিকটবর্তী থানায় জানিয়ে রাখা।
২) প্রতারণার অভিযোগে আপনি অবশ্যই সেই ব্যক্তির বিরুদ্ধে মামলা দায়ের করতে পারেন। সেক্ষেত্রে আপনাকে প্রমাণ করতে হবে যে, সেই ব্যক্তিকে আপনি প্রায় লাখ খানেক টাকা দিয়েছিলেন।
৩) যদি প্রমাণিত হয় যে, আপনি ওঁকে টাকা দিয়েছেন, সেক্ষেত্রে উপযুক্ত আইনি সহায়তায় সেই টাকা আপনি ফেরত পাবেন।

বর্ধমানে আমার ঠাকুরদার সম্পত্তি ছিল। কোনও উইল না করেই তিনি মারা যান। আমরা তিন ভাই। ছোট ভাই বিদেশে থাকে। মেজ ভাই জমির রক্ষণাবেক্ষণ করে। আমি কলকাতায় থেকে ব্যবসা করি। মাঝেমধ্যে বর্ধমানে যাই। মেজ ভাইয়ের দাবি, যেহেতু ও জমির রক্ষণাবেক্ষণ করে, তাই জমির সিংহভাগ ওরই পাওয়া উচিত।

আমার প্রশ্ন

১) এক্ষেত্রে কী জমি তিন ভাইয়ের মধ্যে সমান ভাগে ভাগ হবে?
২) মেজ ভাই যদি বাকি দু'জনের নামে মামলা করে তাহলে আমরা কী ধরনের আইনি সহায়তা পেতে পারি?
দীপক চক্রবর্তী, *কালীঘাট*

১) আপনার প্রশ্ন থেকে বোঝা যাচ্ছে না, আপনার বাবা আপনার ঠাকুরদার একমাত্র সন্তান ছিলেন কি না ও আপনার ঠাকুরদার মৃত্যুর পর তিনি এককভাবে সে সম্পত্তির মালিক হয়েছিলেন কি না। ধরে নিচ্ছি আপনার ঠাকুরদা ও বাবার অবর্তমানে আপনাদের সেই জমির যৌথ মালিকানা আছে, সেক্ষেত্রে ওই জমি আপনাদের তিন ভাইয়ের মধ্যে সমানভাবে ভাগ হবে।
২) আপনার মেজভাই যদি আপনাদের বিরুদ্ধে মামলা করেন, সেক্ষেত্রেও ওই জমিতে আপনাদের অংশের কোনও হেরফের হবে না।

আমার স্বামী রেগে গেলে খুবই খারাপ ব্যবহার করেন। খারাপ শব্দ ব্যবহার করেন, আমার বাপের বাড়ি সম্পর্কে নানা ধরনের খারাপ মন্তব্য করেন। দীর্ঘ কয়েক বছর ধরে এই ধরনের ব্যবহারে আমি মানসিকভাবে বিপর্যস্ত। আমি নিজে স্বাবলম্বী না হওয়ায় সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসতে পারছি না। আর একটা বড় কারণ, আমার একটি পাঁচ বছরের মেয়ে আছে।

আমার প্রশ্ন

আইনত আমি কি এই ধরনের অ্যাবিউজের বিরুদ্ধে কোনও ব্যবস্থা নিতে পারি?
পৌষালি দত্ত, *শ্রীরামপুর*

১) আপনি আপনার স্বামীর বিরুদ্ধে ভারতীয় দণ্ডবিধির ৪৯৮এ ধারা অনুযায়ী নির্যাতনের মামলা দায়ের করতে পারেন। প্রমাণিত হলে স্বামীর জরিমানা বা হাজতবাস ও উভয়ই হতে পারে। স্বামীর বিরুদ্ধে আইনি পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য নিকটবর্তী থানায় অভিযোগ করুন বা কোর্টেও আর্জি জানাতে পারেন।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮



সানন্দা কানেকানে

প্রাক্তন প্রেমিকের দ্বারা প্রতারিত

একটি নামী কম্পানিতে চাকরি করি। পজ়িশনও ভাল। কয়েকমাস হল জুনিয়র কলিগ হিসেবে আমার প্রাক্তন প্রেমিক জয়েন করেছে। প্রথমে প্রফেশনাল ভাবেই কথাবার্তা বলতাম, তারপর আমরা একে অপরের প্রতি দুর্বল হয়ে পড়ি। এরপর থেকে প্রায়শই অফিস ফেরত একসঙ্গে সময় কাটাতে শুরু করি। শারীরিকভাবেও ঘনিষ্ঠ হই। এরকমই চলছিল। কিন্তু কয়েকদিন আগে অফিসের পার্টিতে ওঁর স্ত্রী-এর সঙ্গে আমার পরিচয় করে দেয়। আমাকে বলেছিল ও অবিবাহিত। আমি একেবারে স্তম্ভিত। এখন এমন ব্যবহার করছে যেন আগে কোনও সম্পর্কই ছিল না।

পারমিতা মজুমদার, *গড়িয়াহাট*

পরিষ্কার বুঝতেই পারছেন আপনি প্রতারিত হয়েছেন। তাই ভেঙে না পড়ে নিজেকে শক্ত করুন। একতরফা সম্পর্ক এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার কোনও মানে হয় না। মন দিয়ে কাজ করুন। আর একই অফিস হলেও ওঁকে পুরোপুরি ইগনোর করুন। কাজের বাইরে যাতে আপনাকে হেনস্থা না করতে পারে, সেটা খেয়াল রাখুন।

কলেজে পড়াই। কয়েকমাস হল একটি ছেলের সঙ্গে আলাপ হয়েছে। প্রপোজ়ও করেছে ছেলেটি। আমার ওকে ভালই লাগে। কিন্তু নিজের ফিলিংস জানাতে দ্বিধা বোধ করছি। কারণ ছোটবেলায় আমার এক কাকু ও মাসতুতো দাদা আমায় শারীরিক ভাবে নির্যাতন করার চেষ্টা করেন। এই সেক্সুয়াল হ্যারাসমেন্টের কথা আমি ওকে এখনও বলিনি। আসলে এই ঘটনা নিয়ে বাড়িতে খুব সমস্যা হওয়ায় আমি নিজের পরিবারের থেকে অনেকটাই দূরে সরে এসেছি অনেকদিন। তাই ওঁকেও হারাতে চাই না। সব জানাতে ভয় লাগছে।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনি যদি নিজের সব কথা জানিয়ে সম্পর্ক এগিয়ে নিয়ে যেতে চান, তাহলে জানিয়ে দিন। আপনাকে তিনি সত্যি ভালবাসলে, সম্পর্ক ভেঙে দেবেন না। তবে আপনি এই কারণে অসহায় এটা প্রতিপন্ন করার চেষ্টা করবেন না। আপনার বুদ্ধিমত্তার জোরেই আপনি জীবনে এতটা সফল, ভুলে যাবেন না। অকারণ হতাশায় ভুগবেন না।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।



চোখ

চোখে কাজল পরলেই চোখ চুলকায়, জল পড়ে। ভাল ব্র্যান্ডের কাজল ব্যবহার করেও দেখেছি, লাভ হয়নি। কাজল পরতে আমার খুব ভাল লাগে। কী করব?

তৃণা দত্তগুপ্ত, *বেহালা*

কাজল না পরলেই ভাল। তবু যদি পরতে চান, তাহলে আইলিড মার্জিনে না লাগিয়ে, আইল্যাশের বাইরের দিকে লাগাতে পারেন।



আমার চোখে হাই মাইনাস পাওয়ার। পাওয়ার খুব তাড়াতাড়ি বদলে যায়। ডাক্তার বলেছেন লাসিক সার্জারি করাতে। আমার বয়স ৪০ বছর। শুগার আছে। সার্জারি করানো কি ঠিক হবে? অন্য কোনও উপায় আছে কি?

ধ্রুব সেনগুপ্ত, *রানাঘাট*

পাওয়ার বদলাতে থাকলে লাসিক না করানোই ভাল। চোখের পাওয়ার স্টেবল থাকলে লাসিক করানো উচিত। বয়সটা সমস্যা নয়, তবে শুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। চোখের পাওয়ার মাইনাস ১০-এর মধ্যে থাকতে হবে। আপনার পাওয়ার কত, জানলে চিকিৎসা বলা যেত। তবুও আমার ধারণা ফেকিক আইওএল ইমপ্লান্টেশন করাতে পারেন। আর সার্জারি না করে লেন্স ব্যবহার করতে পারেন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. হিমাদ্রি দত্ত
৯৮৩০১২৭৯২৯



দাঁত

এক বছর আগে আমার অ্যাক্সিডেন্ট হয়। সামনের দাঁত ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। ডেন্টাল ইমপ্ল্যান্ট কি করাতে পারি? এর কি কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?

দিলীপ কর, *হাতিবাগান*

ইমপ্ল্যান্ট অবশ্যই করা যেতে পারে। প্রথমে সার্জারি করে ইমপ্ল্যান্ট ঢোকানো হয়। তিন সপ্তাহ পর দাঁতে তার লাগিয়ে দেওয়া হয়। তবে তার আগে পেশেন্টের মেডিকাল হিস্ট্রি, বয়স আর শারীরিক অবস্থা জানা জরুরি। অনেক সময় পর্যাপ্ত পরিমাণে হাড় না থাকলে আগে বোন গ্রাফ্টিং করা হয়। অন্যান্য সমস্ত কিছু ঠিক থাকলে ইমপ্লান্ট করাতেই পারেন।

আমার পিছনের সারির দাঁতে খুব ব্যথা হচ্ছে। পেনকিলার খেলে সাময়িকভাবে ভাল থাকছি। কী করব?

কল্যাণী মজুমদার, *মালদহ*

ক্যাভিটি হলে দাঁতে ব্যথা হতে পারে। খুব গভীর না হলে ফিলিং করাতে পারেন আর খুব গভীর হলে রুট ক্যানাল ট্রিটমেন্ট করাতে হবে। এক্স-রে করে ক্যাভিটির অবস্থা দেখে নিন। তারপর অবস্থা বুঝে ট্রিটমেন্ট প্ল্যান ভাবা যেতে পারে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. অবন্তিকা মুখোপাধ্যায়
৯৮৩০২৪৮৩৮৭

আমার পিঠে লাল লাল গুড়ি গুড়ি র‍্যাশ বেরিয়েছে। খুব চুলকায়। চুলকালে রস বেরয়। কী করব?

দেবিকা সিংহ, *ই-মেল মারফত*

মিলিয়ারিয়া রুব্রা হলে এমন হতে পারে। আবার কোনও ড্রাগ অ্যালার্জিও হয়ে থাকতে পারে। কন্ট্যাক্ট ডার্মাটাইটিস বা এমনি অ্যালার্জিও হতে পারে। চন্দনবাটা লাগাতে পারেন। ক্যালামিন লোশনের সঙ্গে স্টেরয়েড লোশন মিশিয়ে লাগালেও উপকার পাবেন। অনেক সময় বেশি চুলকালে ইনফেকশন হতে পারে। সেটা প্রতিরোধ করতে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ খাওয়া জরুরি।



ত্বক

ছোটবেলায় পায়ে গরম চা পরে পুড়ে গেছিল। সেই দাগটা রয়ে গেছে। অ্যান্টি মার্কস ক্রিম লাগিয়ে লাভ হয়নি। কী করব?

লাভলি, *বর্ধমান*

চা পড়ে পুড়ে গেলে সেটাকে স্ক্যাল্ড বলা হয়। স্ক্যাল্ড সাধারণ নিজে থেকেই সেরে যায়। প্রচণ্ড গরম জল বা চা না হলে স্ক্যাল্ড আস্তে আস্তে সেরে যায়। হতে পারে চা অত্যন্ত গরম ছিল তাই দাগ রয়ে গেছে বা সেকেন্ডারি কোনও ইনফেকশন হওয়ায় কোলাজেন টিস্যু নষ্ট হয়ে গেছে। ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ওষুধ খেতে হতে পারে আবার লাগাতে হতে পারে। লেজার থেরাপি করলে দাগ সারার সম্ভাবনা বেশি থাকে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. রথীন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য
৯১৫৩৩১৯৮৪২



অন্যান্য

আমার ৩৯ বছর বয়স। ১৮ মাস ধরে বাঁ হাতের কনুইতে যন্ত্রণা হচ্ছে। ডাক্তার বলেছেন টেনিস এলবো হয়েছে। গত এক বছর করটিজোন ইনজেকশন নিয়েছি ফিজিকাল থেরাপিও করিয়েছি। কর্টিজোনের প্রভাব কেটে গেলেই যন্ত্রণা ফিরে আসছে। এরপর সার্জন দেখিয়েছিলাম। উনি তিন থেকে ছ' মাস রিস্ট স্প্লিন্ট পরতে বলেছেন। এক সপ্তাহ ধরে স্প্লিন্ট পরছি, কিন্তু ব্যথা বেড়ে গেছে। কবজিতেও ব্যথা করছে। কী করব?

ঝুমা বসাক, *আলিপুর*

হাতের মাসলের অতিরিক্ত ব্যবহারে এমন হতে পারে। পর্যাপ্ত পরিমাণে হাতের বিশ্রাম, অ্যান্টি ইনফ্লামেটরি ওষুধ, অয়েন্টমেন্ট আর লোকাল করটিকোস্টেরয়েড ইনজেকশনই এর চিকিৎসা। ব্রেসিংও ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। রিস্ট স্প্লিন্ট টেনিস এলবোতে কোনও কাজ দেয় না। ব্যথা বেড়ে যেতে পারে, যেটা আপনার ক্ষেত্রে হয়েছে। টেনিস এলবো সাপোর্ট দরকার। এলবো জয়েন্টের ঠিক তিন আঙুল নীচে পরতে হয়। উপকার না হলে সার্জারি করাতে হতে পারে।



আমার মায়ের বয়স ৬০ বছর। ইউটেরাস ক্যানসার হওয়ায় পাঁচ মাস আগে ইউটেরাস অপারেট করে সরিয়ে দেওয়া হয়। তিন মাস পর ম্যালেরিয়া আর জয়েন্ট পেনের সমস্যা দেখা যায়। ওষুধ খেয়ে সেরে গেছেন কিন্তু মাঝে মাঝেই পা ফুলে যাচ্ছে আর জয়েন্ট পেন হচ্ছে। মার ডায়াবিটিস আর হাই ব্লাড প্রেশার আছে। কী করব?

সত্যদীপ কয়াল, *ই-মেল* মারফত

ম্যালেরিয়ার পর মাল্টিপল জয়েন্ট পেন আর সোয়েলিং হতে পারে। ম্যারেলিয়া সেরে গেলেও কিছুদিন এরকম হতে পারে। ইউটেরাস সরানোর ফলে অস্টিওপোরোসিস ও পায়ের ফুলে যাওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়। ডায়াবিটিসেও পা ফুলে যেতে পারে। ডাক্তার দেখিয়ে জেনে নিন সেলুলাইটিস হয়েছে কি না। অ্যান্টিহাইপারটেনসিভ ওষুধ যেমন অ্যাম্লোডিপাইন থেকেও পা ফুলে যেতে পারে। লং লেগ স্টকিং আর লিম্ব এলিভেশন পা ফুলে যাওয়া কমিয়ে দেয়।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সূর্য উদয় সিংহ
(অর্থোপেডিক সার্জন)
✆ ৯৮৭৪৭৫৫৯৯৭



নারীদের জন্য এক উদ্যোগ

দরিদ্র ও অবহেলিত নারী ও শিশুদের নতুন জীবনের স্বপ্ন দেখাতে সাহায্য করছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

বর্তমান সমাজব্যবস্থায় অনেকসময়ই মহিলা ও শিশুরা শারীরিক ও যৌন নির্যাতনের শিকার হন। এঁদের সুস্থ স্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকার জন্য নিরলসভাবে কাজ করে চলেছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা 'সুচেতনা'। 'সুচেতনা' কথার অর্থ সদর্থক চেতনা। সুচেতনার লক্ষ্য এমন এক শান্তিপূর্ণ সমাজ গড়ে তোলা, যেখানে জাতি, ধর্ম বর্ণ বা লিঙ্গের কোনও বৈষম্য থাকবে না। এই উদ্দেশ্যে সুচেতনা পথ চলা শুরু করে ১৯৮৯ সালে। কাজের জায়গা হিসাবে বেছে নেয় দক্ষিণ চব্বিশ পরগণার দক্ষিণ বারাসাত অঞ্চলকে। গার্হস্থ্য হিংসা প্রতিরোধ ও অত্যাচারিত মহিলাদের আইনি সহায়তা প্রদান এই সংস্থার মূল লক্ষ্য। নারী ও শিশু পাচার রোধ করা থেকে শুরু করে নারী পাচারচক্রের শিকার মহিলা ও শিশুদের সমাজের মূলস্রোতে ফিরিয়ে আনা— সবক্ষেত্রেই সুচেতনার কর্ম সুবিস্তৃত। দরিদ্র মহিলাদের স্বনির্ভর করার লক্ষ্যে এদের ভোকেশনাল ট্রেনিং-এরও ব্যবস্থ্য রয়েছে। এর পাশাপাশি মহিলাদের জন্য বিশেষ ঋণদান কর্মসূচিও গ্রহণ করেছে এই সংস্থা। মহিলাদের আইনি সহায়তা প্রদানের জন্য দক্ষ আইনজীবীদের দ্বারা বিশেষ কাউন্সেলিং-এর ব্যবস্থাও রয়েছে। শুধু এতেই সুচেতনার কাজ থেমে নেই। শিক্ষার আলো থেকে বঞ্চিত বয়স্ক ও বিদ্যালয়ছুট শিশুদের জন্য বিশেষ শিক্ষাকেন্দ্র চালনা করে এই সংস্থা। এরা স্বপ্ন দেখে ভবিষ্যতে মানুষের কল্যাণে আরও অনেক কাজ করতে পারবে, অনেক মানুষ সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবেন তাদের দিকে।

যোগাযোগ

সুচেতনা

উত্তর কালিকাপুর, পোস্ট অফিস: দক্ষিণ বারাসাত, জেলা: দক্ষিণ ২৪ পরগণা, পিন- ৭৪৩৩৭২

ফোন: ০৩২১৮২২৩৭০৫, ৯৪৩৪৫৬৪২৬০

ই-মেল: suchetana07@yahoo.co.in



চাঁদের পাহাড়

আফ্রিকার বিস্ময়কর সৌন্দর্য, অনবদ্য সিনেম্যাটোগ্রাফি, রোমহর্ষক অ্যাকশন সিকোয়েন্স আর দ্বিতীয়ার্ধে 'শংকর'রূপী দেবের অসাধারণ অভিনয়—সবমিলিয়ে আট থেকে আশি, বাংলা সিনেমার দর্শককে হলমুখী করার সব রসদ মজুত কমলেশ্বর মুখোপাধ্যায়ের 'চাঁদের পাহাড়'-এ। গ্রামের ছেলে শংকর উগান্ডার জঙ্গলে স্টেশন মাস্টারের চাকরি করতে যায়। তবে অ্যাডভেঞ্চারের নেশায় বুঁদ শংকর মুখোমুখি হয় একের পর এক রোমহর্ষক অভিজ্ঞতার। সিংহ, বিষধর সাপ, ব্ল্যাক মাম্বা, আগ্নেয়গিরি, ভয়াবহ আফ্রিকান জন্তু বুনিপ—বিপদসঙ্কুল অভিযানের একটাই গন্তব্য, 'চাঁদের পাহাড়'। পাল্লা দিয়ে অভিনয় করেছেন সঙ্গী আলভারেজ। সিনেমাটি আড়াই ঘণ্টার 'ভিশুয়াল ডিলাইট'।

ধুম ৩

'গল্পের গরু গাছে ওঠে,' ধুম ৩ এই কথাটির বাস্তব রূপকার। গল্পে অনেক মোচড় আনা সত্ত্বেও পরিচালক বিজয়কৃষ্ণ আচার্যর 'ধুম ৩' সেভাবে মনে দাগ কাটতে পারে না। সত্তর দশকের প্রতিশোধের গল্পই এখানে নতুন মোড়কে। হাই ভোল্টেজ অ্যাকশন, বাইক চেজ়, অ্যাক্রোব্যাটস দিয়ে শুধু সিনেমা তৈরি করা যায় না। আমির খানের মতো অভিনেতা কেন এই সিনেমাটি করলেন সেটাই প্রশ্নের বিষয়। নিটোল চিত্রনাট্যের অভাব, খারাপ অভিনয়, মাঝারি মানের মিউজ়িক, সব মিলিয়ে ধুম ৩ একেবারেই ফ্যাকাশে।



সানন্দা হেডলাইন

পাহাড়ে শান্তি

বছরের শেষে পাহাড়ে শান্তির আবহ। মুখ্যমন্ত্রীর সঙ্গে বৈঠকের পরে গোর্খা জনমুক্তি মোর্চার নেতা বিমল গুরুঙ্গ জানালেন, এখনই 'গোর্খাল্যান্ড' বা অন্য কোনও বিবাদের রাস্তায় হাঁটবেন না তাঁরা। বরং, পর্যটনে জোর দিয়ে আরও উন্নয়ন ও জেলবন্দি সতীর্থদের দ্রুত ছাড়ানোই তাঁদের অগ্রাধিকারের তালিকায় রয়েছে বলে জানান তিনি। জিটিএ প্রধানের পদেও ফিরছেন গুরুঙ্গই। তিনি এও জানান যে, মুখ্যমন্ত্রীর অনুরোধেই তিনি জিটিএ প্রধান হিসেবে আবার দায়িত্ব নিতে চলেছেন। পাহাড়ে শান্তি দীর্ঘস্থায়ী হয় কি না সেটাই দেখার।



দিল্লির মসনদে আম আদমি

এতদিনের টানাপোড়েনের অবশেষে অবসান ঘটল। দিল্লির রাজনৈতিক মসনদে প্রথমবারের জন্য বসল প্রথমবার নির্বাচনে আত্মপ্রকাশ করা আম আদমি পার্টি। দিল্লির সাম্প্রতিক বিধানসভা নির্বাচনে ২৮টি আসন পেয়েছিল আম আদমি পার্টি। এরপরে তারা বিভিন্নভাবে যাচাই করে নেয় দিল্লিবাসীর মতামত। দেখা গিয়েছে দিল্লির ৭৪ শতাংশ জনগণই চাইছেন তাঁদের সরকার। আর জনতার ইচ্ছে মেনেই দিল্লির দায়িত্ব হাতে তুলে নিলেন অরবিন্দ কেজরিওয়াল। জোটসঙ্গী অবশ্য কংগ্রেস। 'গুরু' অণ্ণা হজারের সঙ্গে মতবিরোধে রাজনৈতিক দল গঠন অরবিন্দের। তারপর তাঁর উত্থান চমকে দিয়েছে অনেককেই। দুর্নীতির বিরুদ্ধে লড়াইতে কতটা সফল হয় এই দল, সেটা সময়ই বলবে।



দেবযানী কাণ্ড

দেবযানী খোবরাগাড়ের হেনস্থা নিয়ে ভারত ও আমেরিকার মধ্যে কূটনৈতিক চাপানউতোর শুরু হয়েছে। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য দেবযানীর বিরুদ্ধে ভিসা জালিয়াতির অভিযোগ আনা হয়েছিল। তারই প্রতিক্রিয়ায় ভারত মার্কিন কূটনীতিকদের সুযোগসুবিধায় কোপ বসিয়েছিল ও দেবযানীর বিরুদ্ধে অভিযোগ প্রত্যাহার করে ক্ষমা চাইবার জন্য মার্কিন প্রশাসনকে চাপ দিচ্ছিল। সে জায়গা থেকে অনেকটাই সরে রফাসূত্র খুঁজছে দু'দেশই।





গল্প

পাঁচটি ভিন্ন স্বাদের গল্প
লিখছেন —

শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়
সঙ্গীতা বন্দ্যোপাধ্যায়
কৃষ্ণেন্দু মুখোপাধ্যায়
স্মরণজিৎ চক্রবর্তী
সায়ন্তনী পূততুন্ড

রান্নাবান্না

● শীত মানেই নতুন গুড় দিয়ে তৈরি পিঠে-পুলি আর পায়েস? সে তো আছেই। রইল গুড় দিয়ে চিকেন, মাটনের অভিনব রেসিপি।

● কফিশপ মানেই বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা, আর জিভে জল আনা স্ন্যাকস। কফির কাপে চুমুক দিতে ঢুঁ মারুন কলকাতায় গড়ে ওঠা নতুন ক্যাফেগুলিতে।

ফ্যাশন

● প্রিন্টেড সিল্কের শাড়ির অভিনব কালেকশন।

● ডিজ়াইনার কালেকশন।

অন্দরমহল

সেলিব্রিটিদের অন্দরসাজ নিয়ে এক্সক্লুসিভ প্রতিবেদন।

স্বাস্থ্য

● ঘুরতে যাচ্ছেন? বেড়ানোর সঙ্গে সুস্থ থাকতে নতুন 'ফিটনেস ট্রেন্ড' হলিডে যোগা। বেড়ানোর বিরতিতে অর্গানিক খাওয়াদাওয়ার অভ্যেস।

● রোজকার অ্যাক্টিভিটির মাধ্যমেও সারিয়ে তুলতে পারেন রোগব্যাধি, পেতে পারেন মানসিক সতেজতা। 'অকুপেশনাল থেরাপি' নিয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।



বেড়ানো

ঝাঁ চকচকে রাস্তা, আকাশছোঁয়া বাড়ি, আদি দিগন্ত বালিয়াড়ি, দুরন্ত বিচ—মনে হবে কোনও স্বর্গের দ্বারপ্রান্তে আছি। বিত্ত, বৈভব, প্রাচুর্যের মিশেলে অনবদ্য শহর দুবাই, 'আ ড্রিম ডেস্টিনেশন'। দুবাই ভ্রমণের হালহদিশ।



রূপ



● আপনার সৌন্দর্যে নতুন মাত্রা যোগ করতে নতুন বছরে রূপচর্চায় ট্রাই করতে পারেন স্পা-এর আয়ুর্বেদিক ট্রিটমেন্ট। রয়েছে বডি পলিশিং টেকনিক নিয়ে আলোচনা।

● আই মেক-আপে নতুন ট্রেন্ড। নজরকাড়া মেটালিক আই শ্যাডো নিয়ে বিশেষ ফটোফিচার।

লাইফস্টাইল



বিলাসবহুল হলিডে ডেস্টিনেশন কেরালার বেকাল বিচ। আয়েস, আরাম, মাসাজ আর খাওয়াদাওয়া — সব মিলিয়ে ব্যস্ত জীবনে দু'দিনের বিলাসী বিরাম।

SANANDA 30 DECEMBER 2013 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 30.00

